ૐ

॥ श्रीयोगप्रभाकर ॥

યોજનાર:—બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્મા.
બીલખા, કાઠીઆવાડ.

સુધારાવધારાવાળી બીજી આવૃત્તિ.

યોગમાં અભિરુચિ રાખનાર મનુષ્યોના હિતાર્થે

પ્રકટ કરનાર
ભાઇશંકર ધનજી દવે.
તાલુકા સ્કુલ માસ્તર.
ખંભાળીઆ—કાઠિયાવાડ.

પ્રતિ ૫૦૦.

શાકે ૧૮૩૯. સંવત ૧૯૭૪. ખ્રીસ્તાબ્દ ૧૯૧૮.

અમદાવાદ—પીરમશા રોડ ઉપર નિર્મળ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
લલ્લુભાઇ ઇશ્વરભાઇ ત્રિવેદીએ છાપ્યો.

સ્થૂલ પદાર્થનું મૂલ્ય રૂ. ૦—૩—૬.

ॐ

શ્રીમન્નાથશર્મપ્રણીત

॥ श्रीयोगप्रभाकर ॥

બીજી આવૃત્તિ.

યોગમાં અભિરુચિ રાખનાર મનુષ્યોના હિતાર્થે

પ્રકટ કરનાર

ભાઇશંકર ધનજી દવે.

તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર.

ખંભાળીઆ—કાઠિયાવાડ.

પ્રતિ ૫૦૦.

શાકે ૧૮૩૯. સંવત ૧૯૭૩. ખ્રીસ્તાબ્દ ૧૯૧૭.

અમદાવાદ—પીરમશા રોડ ઉપર નિર્મળ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

લલ્લુભાઇ ઇશ્વરભાઇ ત્રિવેદીએ છાપ્યો.

સ્થૂલ પદાર્થનું મૂલ્ય રૂ. ૦—૩—૬.

સંપ્રજ્ઞાતયોગવડે થયેલા બ્રહ્મસાક્ષાત્કારવાળી વૃત્તિના ઉદ્‌ગારો.

રાગ ભૈરવ.

સખિ ! ચિદ્‌ઘન દૃષ્ટિ આયા, કહાં ગયે નામ રૂપ ઔ ક્રિયા,
પત્તા નહિ મૈં પાયા. સખિ૦ ૧
મિથ્યા દૃશ્યકોં સત્ય માની મૈં, અબલગ જીયકોં જલાયા. સ૦ ૨
યહ મૈં યહ મેરા યું કહ કર, બહુત અજ્ઞાન બઢાયા. સ૦ ૩
પરમદુ:ખમૈં સુખભ્રાંતિને, જીયકોં બહુત ભૂલાયા. સ૦ ૪
સદ્‌ગુરુ મોલે સુ–અંજન આંજ્યા, જ્યું થા ત્યું દરશાયા. સ૦ ૫
અંતરબાહિર પ્રિયકોં દેખી, સબ દુ:ખકોં બિસરાયા. સ૦ ૬

આ પુસ્તક પ્રકટ કરવામાં કુંડલાના સદ્‌ગત વૈદ્ય કરુણાશંકર મૂળજી આદિ જિજ્ઞાસુઓએ સવા એકાવન રૂપીઆ અર્પણ કર્યા છે.

ॐ

દ્વિતીયાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

પરમપ્રાપ્તવ્ય પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાને ઉત્તમ મુમુક્ષુને યોગવિના બીજાં ક્યાં સાધનો ઉપાદેય છે ? એક યોગજ ઉપાદેય છે. એ યોગનું આ ગ્રંથમાં ઉત્તમ પ્રકારે નિરૂપણ કરેલું છે. આ ગ્રંથની પહેલી આવૃત્તિ વેચાઈ જવાથી સુધારાવધારાસાથેની આ બીજી આવૃત્તિ બહાર પાડવામાં આવી છે. ખંભાલીઆ. અધિકભાદ્રપદ શુક્લપક્ષ ૧૯૭૪

ભા૦ ધ૦ દવે.

ॐ

પ્રથમાવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

આ યોગપ્રભાકરની સં૦ ૧૯૪૯ના વર્ષમાં પ્રકટ થયેલી જૂની આવૃત્તિમાં ગુજરાતી અનુવાદસહિત માંડૂક્યોપનિષદ્, પાતંજલયોગસૂત્રો ને ભગવદ્ગીતાનો છઠ્ઠો અધ્યાય એ વિષયો હતા. એ ત્રણે વિષયો હવે ઉપનિષદો, પાતંજલયોગદર્શન ને રહસ્યદીપિકા તથા સરલા એ ટીકાઓસહિત ભગવદ્ગીતાના પુસ્તકમાં અનુક્રમે આવી ગયા છે, તેથી હવે તે જૂની આવૃત્તિની રીતે આ ગ્રંથ પ્રકટ કરવાની અગત્ય ન રહેવાથી મુમુક્ષુજનોના હિતાર્થે આ ગ્રંથની નવીન રચના કરવામાં આવી છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગપ્રભાકર રાખેલું હોવાથી તેમાંનાં પ્રકરણોનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. જેમ પ્રભાકર એટલે સૂર્ય પોતાની મુખ્ય દશ પ્રભાઓવડે દશે દિશામાં પ્રકાશ કરી અંધકારને દૂર કરે છે તેમ આ યોગપ્રભાકર ગ્રંથ પણ પોતાની દશ પ્રભાઓવડે બ્રહ્માવિર્ભાવમાં પરમોપયોગી ચિત્તનિરોધના સ્વરૂપનો પ્રકાશ કરી ભવભીરુ જનોના ચિત્તમાં રહેલા સંશયાંધકારને દૂર કરશે. પ્રત્યેક પ્રભાનું નામ તથા તેમાંના વિષયો આ ગ્રંથની અનુક્રમણિકા વાંચવાથી જાણવામાં આવશે.

યોગના અભ્યાસથી યોગનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવામાં આવે છે, માત્ર યોગના ગ્રંથો વાંચવાથી તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવામાં આવતું નથી, માટે વિવેકી મુમુક્ષુએ માત્ર યોગના ગ્રંથો વાંચીને સંતોષ નહિ પામતાં તેમાં કરેલા ઉપદેશને ચિત્તનો નિરોધ થઇ તેમાં બ્રહ્માવિર્ભાવ થતાસુધી પોતાના અધિકારપ્રમાણે આચરણમાં મૂકવો આવશ્યક છે.

સંસ્કૃત અને હિંદીભાષામાં યોગના કેટલાક ગ્રંથો લખાયેલા છે, પરંતુ ગુજરાતીમાં આવો સ્વાનુભવપ્રકાશક યોગગ્રંથ પ્રકાશમાં મૂકવા અકારણ કૃપા કરનાર યોગવિદ્વરિષ્ઠ મહાત્મા શ્રીમન્નથુરામશર્માજી છે. જે સાધકો તેઓશ્રીની સંમુખ શ્રીયોગવિદ્યાનો ઉપદેશ લે છે તેઓજ જાણે છે કે આ ગ્રંથનો પ્રત્યેક ઉપદેશ અતિગૂઢ અને ભાષામાં મુશ્કેલીથી ઊતરી શકે તેવો હોઇ યોગવિદ્વર દૈશિકવરશ્રીની સમીપ આચરણમાં મૂકવાયોગ્ય છે. ઇતિ શિવમ્.

પ્રકટ કરનાર.

ॐ

॥ श्रीयोगप्रभाकर ॥

પ્રભા પહેલી.

મંગલ, ગ્રંથપ્રતિજ્ઞા, યેાગનું સ્વરૂપ, તથા યેાગમાહાત્મ્ય ઇત્યાદિ.

પ્રણવના વાચ્યાર્થરૂપ શ્રીઅંતર્યામીનું તથા પ્રણવના લક્ષ્યાર્થરૂપ સચ્ચિદાનંદબ્રહ્મનું પરમપ્રેમથી અભેદભાવે સ્મરણધ્યાન કરી યેાગસિદ્ધાંતને સૂર્યની પેઠે પ્રકાશ કરનારેા આ યેાગપ્રભાકરનામનેા લઘુ ગ્રંથ યેાગસિદ્ધાંતને જાણી તથા તદનુસાર વર્તી આ દુઃખમય ભવસાગરને પાર પામવા ઇચ્છનારા ભવભીરુ જનેાના હિતાર્થે લખાય છે.

ચિત્તની આત્માકારથી ભિન્ન પ્રમાણાદિ પાંચ વૃત્તિઓને નિરેાધ તે યેાગ કહેવાય છે. યેાગ એ ઉત્કૃષ્ટ કલ્પવૃક્ષ, ઉત્તમ ચિંતામણિ, પુનર્જન્મરૂપ બીજને પ્રજ્વલિત અગ્નિ, વૃદ્ધાવસ્થાનું વિઘાતક અલૈાકિક રસાયન, આધ્યાત્મિક આદિ ત્રિવિધતાપને રાજયક્ષ્મા, ને કાલનેા પણ કાલ છે.

જે ચિત્ત યેાગાનુષ્ઠાનથી યુક્ત છે તે દુર્ભેદ્ય ચિત્તઉપર તપમાં પરમ વિઘ્ન ઉપજાવનાર અતિક્રૂર મકરધ્વજનાં (કામનાં) અતિતીક્ષ્ણ બાણેા પણ કાંઇ કામ નહિ કરતાં ભટકાઇને બુઠાં થઇ જાય છે.

યોગની યથાયોગ્ય પ્રાપ્તિ થવાથી તે યોગીને પોતાના પ્રાપ્તવ્યવહારનો તથા અગત્યનાં પારમાર્થિક સાધનોનો નિર્વાહ કરવાનો અચલ સ્વભાવ, પ્રતિકૂલ પ્રારબ્ધના ઉદયવડે વિપત્તિરૂપ ક્ષોભનું કારણ પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ વિકલ ન થવાનું બલ, સર્વ પ્રાણીઓપર વિશુદ્ધ પ્રેમ, સજ્જનોભણીથી આદરની પ્રાપ્તિ, પ્રતિભાશક્તિદ્વારા ઇચ્છિત વિષયોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનું સામર્થ્ય, કોઇ પણ મતપંથનો દુરાગ્રહપૂર્વક પક્ષપાત કરવાના સ્વભાવની નિવૃત્તિ, પ્રારબ્ધથી પ્રાપ્ત થયેલાં સુખદુઃખાદિરૂપ દ્વંદ્વોને સહન કરવાનું સામર્થ્ય, અનુકૂલ પ્રાણિપદાર્થનો અનાયાસે લાભ ને પ્રતિકૂલ પ્રાણિપદાર્થના સંયોગની અનાયાસે નિવૃત્તિ, અન્નાદિ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં તથા અપ્રાપ્તિમાં સમભાવ, ક્રોધ ઉપજાવનારું બાહ્યનિમિત્ત પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ ચિત્તમાં ક્રોધનો અનુદય, વિકાર પામતા અંતઃકરણને તથા ઇંદ્રિયોને તેમનાં ગોલકોમાં રોકવાનું સામર્થ્ય, ચિત્તની શુદ્ધિની તથા એકાગ્રતાની વૃદ્ધિ, અનાયાસે ગુરુપણાની પ્રાપ્તિ, નિરુપમ શાંતિસુખનો લાભ, ઇંદ્રિયાદિના નિરર્થક ચાંચલ્યનો અભાવ, શરીરનું પ્રાયશઃ નીરોગપણું, નિષ્ઠુરપણાનો અભાવ, શરીરમાં સ્વાભાવિક શુભ ગંધ, મૂત્રપુરીષની અલ્પતા, કાંતિ, મુખની પ્રસન્નતા, સ્વરની કોમલતા, સર્વત્ર નિર્વૈરપણું, સર્વ પ્રાણિપદાર્થોમાં સમદર્શીપણું, ને ઋતંભરાપ્રજ્ઞા (સત્યને ગ્રહણ કરનારી બુદ્ધિ) પ્રાપ્ત થાય છે.

પરમતત્ત્વનું અપરોક્ષજ્ઞાન સંપાદન કરવામાટે પ્રેક્ષાવાને–વિચાર કરી હિતમાં પ્રવૃત્ત થનાર બુદ્ધિમાન્ મનુષ્યે–યોગને સિદ્ધ કરવા મહાપ્રયત્ન કરવો ઉચિત છે, પણ વાદવિવાદના ગ્રંથો કે જેના અધ્યયનથી પરમતત્ત્વનો અપરોક્ષાનુભવ થવાનો સંભવ નથી તેના અધ્યયનમાં કાલક્ષેપ કરવો ઉચિત નથી. જેની આંખોપર ડાબલા ચઢાવેલા છે એવો ઘાણીએ જોડેલો ઘાંચીનો બળદ જેમ તલમાંથી નીકળતા તેલના સ્વ-

રૂપને નહિ જાણતાં ધાણીએ ફર્યા કરે છે તેમ શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતો-સંબંધી નિરર્થક વાદવિવાદ કરનારા મનુષ્યો સત્શાસ્ત્રે પ્રતિપાદન કરેલા પરમતત્ત્વને જાણવા સમર્થ થતા નથી; તેથી મુમુક્ષુને તેના અંતઃકરણની વિશુદ્ધિદ્વારા ને એકાગ્રતાદ્વારા ઋતંભરાપ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ કરાવનારો યોગજ શ્રદ્ધાભક્તિથી અનુષ્ઠેય છે. સુશોભિત લાગતો વાગ્વિલાસ તો પ્રજ્વલિત દીપક જેમ પતંગોને મોહ ઉપજાવે છે તેમ પોતાનાં તથા મૂઢજનોનાં અંતઃકરણોને માત્ર મોહ ઉપજાવનારો છે, મોક્ષેચ્છુને મોક્ષ આપનારો નથી.

જેમ અમુક સ્થલે પહોંચવામાટે સરલમાર્ગથી સાવધાનતાપૂર્વક જવું એ યોગ્ય–સાચો–ઉપાય છે તેમ પરમતત્ત્વની પ્રાપ્તિ કરવામાટે પોતાના અંતઃકરણની શુદ્ધિ ને સ્થિરતા કરવી એ યોગ્ય–સાચો–ઉપાય છે. સદુપાયથીજ મનુષ્યને પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યની સુખપૂર્વક પ્રાપ્તિ થાય છે, પણ અસદુપાયથી તેને પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યની કદીપણ સુખપૂર્વક પ્રાપ્તિ થતી નથી, એમ જાણીને વિવેકી પુરુષે પરમતત્ત્વની (આત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મસ્વરૂપની) પ્રાપ્તિના સદુપાયનુંજ સેવન કરવું યોગ્ય છે.

લૌકિક કાર્યનો તથા પારમાર્થિક સાધનનો યોગ્યરીતે આરંભ કરનારા, ગંભીર અંતઃકરણવાળા, કુશાગ્ર (સૂક્ષ્મ) તથા નિર્મલ બુદ્ધિવાળા, શુભકર્મમાં સદા અડગ રુચિવાળા, પોતાના શરીર ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણની નિષ્ફલ પ્રવૃત્તિ નહિ કરનારા, પ્રાપ્ત પ્રસંગને તુરત યથાયોગ્ય સમજનારા, અને પોતાના યોગપારંગત પૂજ્ય સદ્ગુરુમાં તથા સત્શાસ્ત્રમાં પ્રીતિ રાખનારા મનુષ્યો યોગવિદ્યાના મુખ્ય અધિકારી છે.

શુદ્ધહૃદયવાળા, જડચેતનનો વિવેક કરનારા, વર્તમાનજન્મ એ જેમનો છેલ્લો જન્મ છે એવા, ને સદુપાયના અનુષ્ઠાનમાં પરમરુચિવાળા મનુષ્યોને યોગવિદ્યાનો પાર પામેલા મહાપુરુષોનો ઉપદેશ રુચિકર

લાગે છે, પણ અન્ય મનુષ્યોને તેા તેમના અંતઃકરણમાં રહેલા ધાટા સંશય તથા વિપર્યયથી તે ઉપદેશ લેશ પણ રુચિકર લાગતેા નથી.

પોતાના અંતઃકરણમાં રહેલા પાપકર્મના સંસ્કારેાથી પરાભવ પામેલા તથા વિવેકરૂપ નેત્રવિનાના મનુષ્યેા અજ્ઞાનરૂપ ઘાટા અંધકારમાં પડયા રહે છે, ને આત્મસાક્ષાત્કારના મુખ્યહેતુરૂપ યેાગનું આદરપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરી શકતા નથી.

સંધ્યાદિ નિત્યકર્મો પાપસંસ્કારેાની નિવૃત્તિદ્વારા ચિત્તશુદ્ધિનાં હેતુ થઇ ચિત્તની એકાગ્રતાદ્વારા બ્રહ્મસ્વરૂપના જ્ઞાનની ઉત્પત્તિમાં કારણ થાય છે, તેથી પેાતાનું હિત ઇચ્છનાર મનુષ્યે તે તૃતીયપ્રકારના ઔષધતુલ્ય સર્વદા સેવવાયેાગ્ય છે. જે ઔષધ ખાવાથી શરીરમાં જો રેાગ હેાય તેા તે દૂર થાય, ને શરીરમાં જો રેાગ ન હેાય તેા નવેા રેાગ ઉત્પન્ન કરે તે પ્રથમપ્રકારનું ઔષધ; જે ઔષધ ખાધાથી શરીરમાં જો રેાગ હેાય તેા તે શમે, ને જો શરીરમાં રેાગ ન હેાય તેા લાભહાનિ કાંઇ પણ ન કરે તે દ્વિતીયપ્રકારનું ઔષધ; અને જે ઔષધ ખાવાથી શરીરમાં જો રેાગ હેાય તેા તે શમે, ને શરીરમાં જો રેાગ ન હેાય તેા તે રસાયનના જેવેા ગુણ કરે અર્થાત્ શરીરાદિનું સામર્થ્ય વધારે તે તૃતીયપ્રકારનું ઔષધ છે. જેમ તૃતીયપ્રકારનું ઔષધ સર્વથા ગુણકારક છે તેમ સંધ્યાવંદનાદિ નિત્યકર્મો પણ બ્રહ્મજ્ઞાનના લાભમાટે જિજ્ઞાસુને સર્વથા ઉપકારક છે.

ક્ષુદ્ર પદાર્થોને સંપાદન કરવામાં પ્રીતિવાળા, શબ્દાદિ વિષયેામાં ને તેનાં સાધનેામાં દીનમનવાળા, મત્સરવાળા, શઠ, ભયયુક્ત મનવાળા, અવિવેકી ને વિષયાનુરાગી જનેા નિષ્ફલ ઉદ્યેાગમાં પ્રવૃત્ત રહે છે. એવા મનુષ્યેા સંસારમાં બહુ પ્રીતિવાળા હેાવાથી શુદ્ધભાવવડે યેાગનું યથાયેાગ્ય અનુષ્ઠાન કરતા નથી, પણ માત્ર લેાકારાધનની ઇચ્છા રાખી મલિન અંતઃકરણથી યેાગનું અનુષ્ઠાન કરે છે.

ચિત્તનો સુખદુ:ખાદિના અનુભવરૂપ ભોગાધિકાર બહુ અંશે નિવૃત્ત થયા વિના મનુષ્યને પરમતત્ત્વ જાણવાની ઇચ્છા પણ થતી નથી, તો પછી પરમતત્ત્વ જાણવાના સાધનરૂપ યોગના અનુષ્ઠાનમાં તેની પ્રવૃત્તિ તો ક્યાંથીજ થાય ? પાપસંસ્કારો બલહીન થઇ જ્યારે અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે ત્યારેજ પુરુષને પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની વાસ્તવિક ઇચ્છા ઉપજે છે.

અવિવેક, રાગ ને દ્વેષવડે પરાભવ પામેલા અંતઃકરણવાળા મૂઢ- જનોનો મોક્ષનો દ્વેષ કરનારો અશોભન બકવાદ મુમુક્ષુએ કદીપણ સાંભળવો નહિ.

જેના અંતઃકરણમાં મહાન્ દોષો રહેલા હોય છે એવા મનુષ્યનો સ્થૂલયોગાભ્યાસના અનુષ્ઠાનરૂપ થોડોક બહારનો શુભ ગણાતો આચાર તપસ્વી બ્રાહ્મણને હણનાર ભિલ્લના રાજાના[1] ચરણસ્પર્શના નિષેધની પેઠે કાંઇ કામનો નથી.

---

૧ વનમાં રહેનારા કોઈ તપસ્વી બ્રાહ્મણપાસે એક પીતળનું સુંદર જલપાત્ર હતું. તે જલપાત્ર કોઇ વેલા તે વનમાં રહેતા ભિલ્લના રાજાની સ્ત્રીએ જોયું, તેથી તેને તે જલપાત્ર તેમની પાસેથી લઇ લેવાની પ્રબલ ઇચ્છા પ્રકટી. પછી તે જલપાત્ર ગમે તે ઉપાયે લાવી આપવાની તેણે પોતાના પતિની પાસે વિનતિ કરી. પછી ભિલ્લના રાજાએ તે તપસ્વી બ્રાહ્મણપાસે તે જલપાત્રની યાચના કરી, પરંતુ તેમણે તે જલપાત્ર તેને આપ્યું નહિ, એટલે તે ભિલ્લનો રાજા તે તપસ્વી બ્રાહ્મણને તરવારવડે મારવા લાગ્યો, પણ પોતાના પગ તે તપસ્વી બ્રાહ્મણને ન અડી જાય તેમાટે તે બહુ સાવધાનતા રાખતો હતો, કેમકે તેણે કોઇની પાસેથી સાંભળ્યું હતું કે જો ભિલ્લના પગ તપસ્વી બ્રાહ્મણને અડી જાય તો તે ભિલ્લ નરકમાં પડે છે.

બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય બ્રહ્મથી અભિન્ન આત્મસ્વરૂપ ને તેની પ્રાપ્તિનાં સાધનોના નિર્ણયના સંબંધમાં સદ્ગુરુના ને સતશાસ્ત્રના વચનઉપરજ શ્રદ્ધા ને પ્રીતિ રાખે છે. જે મનુષ્યને સદ્ગુરુના ને સતશાસ્ત્રના વચન-ઉપર શ્રદ્ધા ને પ્રીતિ નથી તે મનુષ્યની જ્ઞાનપ્રાપ્તિમાટેની સર્વ ક્રિયા અંધ મનુષ્યની જોવાની ક્રિયાની પેઠે શુભ ફલ આપનારી થતી નથી. જે અહંકારરૂપ દોષથી રહિત તથા શ્રદ્ધાભક્તિરૂપ દ્રવ્યવાળો વિવેકી પુરુષ માનવાયોગ્ય પુરુષને માન આપે છે, ને શુભ ગુણોમાં ઘણો અનુરાગ રાખે છે, તેની જ્ઞાનપ્રાપ્તિમાટેની સર્વ ક્રિયાઓ ઉત્તમ ફલ આપનારી નીવડે છે. જેને સદ્ગુરુના ને સતશાસ્ત્રના વચનઉપર આ-દર નથી તેના દેખાતા શ્રદ્ધાદિ ગુણો ગાંડામાં પ્રતીત થતા કોઇ ગુણો-જેવા હોઈ વિવેકી પુરુષોને આદર આપવાયોગ્ય થતા નથી. સદ્ગુરુ-ના ને સતશાસ્ત્રના વચનઉપર અડગ શ્રદ્ધાભક્તિ એ ઉત્કૃષ્ટ મોક્ષદૂતી છે, કેમકે તેના વિના અન્ય કોઇ સાધન મુમુક્ષુને પરમતત્ત્વની સમીપ લઇ જઇ શકતું નથી.

જડબુદ્ધિવાળો અશ્રદ્ધાલુ માણસ સદ્ગુરુનાં ને સતશાસ્ત્રનાં વચનોને અનુસરે છે એમ ઉપરથી લોકોને દેખાડે છે, પણ તે વસ્તુતાએ તેમનાં વચનોને અનુસરતો નથી, કેમકે તે ઉપરથી અનુસરતો છતો પણ મનમાં ભાવ લાવીને અનુસરતો નથી, કિન્તુ મનમાં દ્વેષ લાવીને વેઠ કાઢવાની પેઠે અનુસરે છે. વિવેકી ને શ્રદ્ધાલુ મનુષ્ય ભાવપૂર્વક સદ્ગુરુનાં ને સતશાસ્ત્રનાં વચનોને અનુસરે છે, ને તેનું વાસ્તવિક ફલ તે મેળવે છે.

રાગી પુરુષને રૂપગુણવતી સ્ત્રીના ઉપર જેવો ગાઢ ભાવ હોય છે તેનાથી પણ અધિક ગાઢ ભાવ વિવેકી પુરુષને સદ્ગુરુએ ને સત-શાસ્ત્રે ઉપદેશ કરેલાં પારમાર્થિક સાધનોના ઉપર હોય છે, તથા નાદ-

શ્રવણુમાં પ્રીતિ રાખનારા અવિવેકી જનોને સ્ત્રી આદિના સંબંધનાં ગાનો કમનીય યુવતીના મુખેથી સાંભળવામાં જેવી પ્રીતિ હોય છે તેનાથી પણુ વિશેષ પ્રીતિ વિવેકી જનોને સદ્ગુરુનાં વચનો સાંભળવામાં હોય છે.

કોઇ મહૌષધથી કોઈ મહાવ્યાધિની નિવૃત્તિ થતાં તે મહારોગીને જેવો આનંદ થાય તેનાથી અનેકગુણુ આનંદ વિવેકીને સતત્ બ્રહ્મધ્યાનવડે તીક્ષ્ણુ વજ્રથી પણુ દુર્ભેદ્ય ને મહાક્લેશકારી ચિજ્જડની ગ્રંથિનું ભેદન થતાં થાય છે.

જેમ કોઈ જન્માંધ મનુષ્યને કોઈ અલૌકિક ઉપાયથી નેત્રનો લાભ થતાં બાહ્ય વસ્તુઓનું સ્પષ્ટ દર્શન થાય છે તેમ મહાપ્રયત્નશીલ મહાપુરુષને વિવેકાદિ ને શ્રવણાદિ સાધનોથી અનાદિ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થતાં બ્રહ્મનો સંશયવિપર્યયરહિત સ્પષ્ટ સાક્ષાત્કાર થાય છે.

જે મનુષ્ય મૃત્યુપછી પાપીને પ્રાપ્ત થનારા સ્થાવરવૈતરણીનરકથી ભય પામતો હોય તેણે જીવતાંજ પોતાના ચિત્તમાં વિવેકવિરાગનું બલ વધારી જંગમવૈતરણીનરકરૂપ વિજાતીય શરીરમાં રહેલી જન્મજન્માંતરની દૃઢ આસક્તિ ત્યજી દેવી જોઇએ. એ દૃઢ આસક્તિના ત્યાગથીજ મનુષ્યનો યોગનું અનુષ્ઠાન કરવામાં અધિકાર આવે છે.

યોગસાધકે પરમાત્માની સ્થૂલ ને સૂક્ષ્મ માયાનું સ્વરૂપ યથાર્થ ઓળખી તેનું સદાગ્રહવાળા પ્રયત્નથી અતિક્રમણુ કરવું જોઇએ. પુરુષને માટે સ્ત્રી ને સ્ત્રીને માટે પુરુષ એ પરમાત્માની સ્થૂલમાયા છે, અને તે બંનેના અંતઃકરણમાં રહેલા પ્રમાદ તથા મોહ (અવિવેક) એ દોષો પરમાત્માની સૂક્ષ્મમાયા છે. એ બંને પ્રકારની માયાનું સ્વરૂપ યથાર્થ ઓળખવામાં બહુજ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિની અગત્ય છે, અને તેનું અતિક્રમણુ કરવામાં અત્યંત સાવધાનતા, દૃઢતા ને ધૈર્યની અપેક્ષા છે.

ભલે સંધ્યાદિ વૈદિકકર્મો કરો, ઉપપુરાણોસહિત પુરાણો વાંચો, વેદો ભણો, પૂર્વમીમાંસાનું અવલોકન કરો, ન્યાયવૈશેષિક વિલોકો, સાંખ્યયોગ વિચારો, ઉપનિષદો વિલોકો, ભગવદ્ગીતાનું પઠન કરો, ને બ્રહ્મસૂત્રો વાંચો, પણ પોતાના હૃદયમાં શુદ્ધવૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કર્યા વિના એ સર્વથી મનુષ્યને કાંઇ પણ વાસ્તવિક લાભ થતો નથી.

જેમ જે મનુષ્યના શરીરમાં સર્પનું કિંવા હડકાયા કૂતરાનું વિષ રહી ગયું હોય છે તે મનુષ્યને જ્યારે આકાશ વાદળાંઓથી ઘેરાય છે ત્યારે તે વિષજન્ય દુઃખની પ્રતીતિ થવા લાગે છે, અને જેમ ઉન્માદરોગવાળાને જ્યારે પૂર્વભણીનો શીતલ વાયુ વાવા લાગે છે ત્યારે ઉન્માદની વૃદ્ધિ થવા લાગે છે, તથા જેમ ભાંગ પીધેલા મનુષ્યને દીપદર્શનથી ભાંગની લહરો વધારે ચઢવા લાગે છે, તેમ વિષયવાસનારૂપ વિષ જેના ચિત્તમાં રહ્યું હોય છે તે મનુષ્યના સમીપમાં જ્યારે વિષયો વા વિષયોનાં ઉપકરણો આવે છે ત્યારે તેના ચિત્તમાં ને ઇંદ્રિયોમાં પ્રબલ ક્ષોભ ઉપજવા લાગે છે.

આ સંસારરૂપ ભયંકર ઘાટા અંધારામાં યોગપ્રદીપથીજ મોક્ષેચ્છુને પોતાનો મોક્ષમાર્ગ પ્રતીત થાય છે, અને તે યોગપ્રદીપજ તેને તેના માર્ગમાં નિર્વિઘ્ને આગળ વધવાની અનુકૂલતા કરી આપે છે, માટે પોતાનું વાસ્તવિક હિત ઇચ્છનારે વિષયેચ્છારૂપ વાયુથી એ યોગપ્રદીપને કદીપણ ઓલાવા દેવો નહિ.

યોગસાધકે પોતાના હૃદયની પવિત્રતામાં વધારો કરવામાટે પોતાના શત્રુઉપર પણ નિરંતર શ્રેષ્ઠ કરુણાનો ભાવ રાખવો. હૃદયની પવિત્રતાવિના કદીપણ યોગની સિદ્ધિ થતી નથી, એ વાતનું તેણે વારંવાર સ્મરણ રાખવું જોઇએ.

જેમ રાખ કરી નાંખેલા દેડકાના શરીરમાંથી દેડકાની પુનરુત્પત્તિ થતી નથી તેમ દુષ્ટવાસનાઓનો ક્ષય કરી નાંખવાથી અંતઃકરણમાંથી પુનઃ ભવભ્રમણ વધારનારી વૃત્તિઓનો ઉદ્‌ભવ થતો નથી, માટે વિવેકી યોગસાધકે પોતાના ચિત્તમાંથી દુષ્ટ વાસનાઓનો ક્ષય કરી પોતાનું પરમહિત સાધવું જોઇએ.

મોક્ષાર્થીએ વાંસલાના જેવો તથા કરવતના જેવો સ્વભાવ ત્યજી રંદાના જેવો સ્વભાવ રાખવો ઉચિત છે. વાંસલાની ક્રિયા લાકડાનો છોલ પોતાની ભણી લેવારૂપ કેવલ સ્વાર્થયુક્ત છે, કરવતની ક્રિયા લાકડાનો અર્ધો જોર પોતાના ભણી લાવવારૂપ ને અર્ધો જોર સામી બાજુએ નાંખવારૂપ અર્ધ સ્વાર્થયુક્ત ને અર્ધ પરાર્થયુક્ત છે, અને રંદાની ક્રિયા લાકડાનો છોલ સામી બાજુએ નાંખવારૂપ સ્વાર્થરહિત પરાર્થયુક્ત છે.

સંસાર સત્યાનૃતમિશ્ર (જેમાં સત્ય ને અસત્ય ભળેલ છે એવો) હોવાથી વિવેકીએ સારગ્રાહી બુદ્ધિ રાખી અનિંદ્ય પ્રયત્નવડે, ઘણા અનૃતમાં ગુપ્ત રહેલા એક સત્યને શીઘ્ર ન ઓળખી શકાય માટે, આરંભમાં સત્યાનૃત બંનેનો સામાન્યભાવે આદર કરી પછી મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીની પ્રાપ્તિની પેઠે સત્યની પ્રાપ્તિ કરવારૂપ પોતાનું પરમહિત સંપાદન કરવું. મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીની પ્રાપ્તિનું ઉદાહરણ આ પ્રમાણે છેઃ—મનુષ્યને બળદ બનાવી દેવાનો મંત્ર જાણનારી કોઇ સ્ત્રીને પ્રસંગોપાત્ત પોતાના પતિઉપર બહુ ક્રોધ ચઢયો, તેથી તેણે તે મંત્રના બલવડે પોતાના પતિને બળદ બનાવી દીધો. પશ્ચાત્ કેટલોક સમય વીત્યા પછી જ્યારે તેનો ક્રોધ શાંત થયો ત્યારે તેને વિચાર થયો કે " મેં ક્રોધને વશ થઈ મારા પતિને બળદ બનાવ્યો તેમાં મેં મોટી ભૂલ કરી છે. હું આ મંત્રને વાળી જાણતી નથી,

અર્થાત્ મારા પતિ બળદ થઇ ગયો છે તે પાછો માણસ થઇ જાય એવો બીજો મંત્ર હું જાણુતી નથી, તેથી હવે મારા પતિ જીવિતપર્યંત બળદજ રહેશે. હાયહાય ! મેં મૂર્ખીએ હાથે કરીને મારો અ ખો ભવ બગાડયો "એમ તે સ્ત્રી નિત્ય પશ્ચાત્તાપ કરતી, ને પોતાના બળદરૂપ થયેલા તે પતિને વગડામાં લીલું ઘાસ ચારવા લઇ જતી. એક વેલા તે સ્ત્રી પોતાના બળદરૂપ થઇ ગયેલા તે પતિને એક વટવૃક્ષ ની નીચે બેઠી બેઠી ચારતી હતી, ને પોતાની વર્તમાન સ્થિતિનો વિચાર કરી રુદન કરતી હતી, તેને વડની પાસેના આકાશમાં ગમન કરતા એક દેવે તથા તેની પત્નીએ જોઇ. તે દેવપત્નીએ પોતાના પતિને પૂછ્યું કે:-" હે પ્રભો ! આ સ્ત્રી શામાટે રુદન કરે છે ? " પોતાની પ્રિયાનાં તે વચનો સાંભળી તે દેવ પોતાની સ્ત્રીને કહે છે:—"હે પ્રિયે ! આ સ્ત્રીએ ક્રોધને વશ થઇ પોતે સિદ્ધ કરેલા મંત્રના બલવડે પોતાના પતિને બળદ બનાવ્યો છે. તેની પાસે ચરતો આ બળદ ખરો બળદ નથી, પણ બળદરૂપે થયેલો તેનો પતિ છે. તે મંત્રને વાળવાનું આ સ્ત્રીમાં સામર્થ્ય નથી, તેથી હવે તે પોતાના બળદ થઇ ગયેલા પતિને જોઇ પોતાના પાપકર્મનો પશ્ચાત્તાપ કરે છે. હે દેવિ ! સાહસકર્મ કોને પશ્ચાત્તાપમાં જોડતું નથી ? " તે દેવપત્નીએ પુનઃ કહ્યું:-" હે પ્રાણુનાથ ! કાંઇ એવો ઉપાય નથી કે જે ઉપાય-વડે આ બળદ પાછો પોતાના પૂર્વરૂપને પ્રાપ્ત થાય ? " તે પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દેવ તેને કહે છે: " હે મનોરમે ! આ વટવૃક્ષની નીચે એક મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીનો છોડ છે, તે છોડ જો આ બળદના ખાધામાં આવે તો તે પુનઃ પોતાના પૂર્વરૂપને પ્રાપ્ત થઇ શકે. " એમ કહી તે બંને ત્યાંથી ઇચ્છિત સ્થાનભણી ગમન કરી ગયાં. તે દેવનાં તે વચનો પેલી સ્ત્રીના સાંભળવામાં આવ્યાં હતાં, તેથી તે સ્ત્રીએ વિચાર

કર્યો કે આ તૃણોના સમૂહમાં મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીનો છોડ કયો છે તે હું જાણતી નથી, માટે હવે મારે આ વટવૃક્ષની નીચે જે ઘાસ છે તે સર્વ ક્રમપૂર્વક કાપીકાપીને મારા બળદરૂપ થયેલા પતિને ખવરાવવું, કેમકે એમ કરવાથી એ ઔષધી પણ મારા આ પતિના ખાવામાં આવશે, ને તેથી મારો આ પતિ પોતાના પૂર્વરૂપને પામશે, અને મારા આ દુઃખનો અંત આવશે. પછી તેણે તે ઘાસ ક્રમપૂર્વક કાપી-કાપીને બળદરૂપ થયેલા પોતાના પતિને ખવરાવવા માંડયું. બીજે દિવસે તેણે જે ઘાસ કાપ્યું તેમાં તે ઔષધી પણ કપાઇ, ને તે તે બળદના ખાવામાં આવી, તેથી તે પોતાના પૂર્વરૂપને પામ્યો. આમ થવાથી તે સ્ત્રી ઘણી પ્રસન્ન થઇ, ને તેણે પોતાના પતિની પાસે પોતાના ઘોર અપરાધની અત્યંત દીનતાથી ક્ષમા માગી. તેના પતિએ તેને તેના દુષ્ટકર્મની ક્ષમા આપી. પછી તે બંને પોતાને ઘેર ગયાં, ને સુખપૂર્વક પોતાનો વ્યવહાર ચલાવવા લાગ્યાં.

સર્વ ધર્મમાં ન્યૂનાધિક સત્ય હોય છે, માટે જિજ્ઞાસુ મનુષ્યે પોતા-ને જે ધર્મમાં રુચિ ઉપજે તે ધર્મનું આરંભમાં શુદ્ધભાવથી નિર્દોષ રીતે પાલન કરવું, ને અન્યધર્મની નિંદા ત્યજવી. સત્યધર્મની પ્રાપ્તિ-ની ઇચ્છા રાખી આમ પ્રયત્ન કરતાં કરતાં તેના ચિત્તમાં વિવેકની વૃદ્ધિ થવાથી તેને સર્વ દુઃખના વિઘાતક તે પરમશાંતિ આપનાર નિર્દોષ સત્યધર્મનો લાભ મંત્રબલનિવારિણી ઔષધીની પેઠે અનાયાસે થઇ જશે, ને તે કૃતાર્થ થશે.

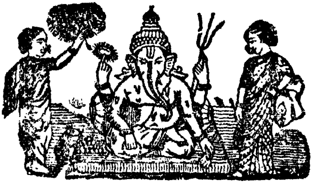
યોગાભ્યાસ કરવા ઇચ્છનારે પોતાના હૃદયને ફોડવાના દારુજેવું અનુકૂલપ્રતિકૂલ પ્રસંગરૂપ અગ્નિના તણખાથી શીઘ્ર ભડકો થઇ ઊઠે એવું ન રાખવું, પણ શીતલ હૃદજેવું—અનુકૂલપ્રતિકૂલ પ્રસંગરૂપ અગ્નિના તણખા આવી પડતાં તે ઓલાઈ જાય એવું—રાખવું.

વિષયવૈરાગ્યપૂર્વક અત્યંતઆદરસહિત અંતરાયરહિત દીર્ઘકાલપર્યંત યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થઇ જ્યારે તે યોગસાધકને પરમાનંદરૂપ પરમતત્ત્વનો અપરોક્ષાનુભવ થાય છે ત્યારે તે મહાપુરુષ આવા ઉદ્‌ગારો કાઢતા ભાગ્યશાલી થાય છેઃ—" ચિત્ત ને ચૈત્ય-ચિત્તવડે કલ્પાતો કામાદિ આંતર પ્રપંચ તથા ઘટાદિ બાહ્ય પ્રપંચ-હવે બાધ પામ્યાં છે, હવે હું પૂર્વની પેઠે કામક્રોધાદિના તથા અંતઃકરણ ને ઇંદ્રિયોના રમકડારૂપ રહ્યો નથી, હવે મારે સ્ત્રીનું શું પ્રયોજન છે? કેમકે સ્ત્રીના લાભવડે મનુષ્યને જે સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે તે સુખના કરતાં અસંખ્યગુણ સુખની પ્રાપ્તિ મને પરમાનંદરૂપ મારા આત્માના અપરોક્ષાનુભવથી થાય છે. હવે મારે પુત્રનું શું પ્રયોજન છે? કેમકે પુત્રવડે લોકમાં જે સુખ માનવામાં આવે છે તે સુખથી અનંતગુણ સુખ મને પરમસુખરૂપ પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મના સુદૃઢ અપરોક્ષાનુભવથી અનુભવાય છે, ને હવે મારે સુવર્ણાદિ લૌકિકધનનું શું પ્રયોજન છે! કેમકે સુવર્ણાદિ લૌકિકધનવડે બહિર્મુખ મનુષ્યોને જે આનંદનું ભાન થાય છે તે આનંદનાથી અત્યંત અધિક આનંદનું ભાન મને બ્રહ્માત્મૈક્યના સંશયવિપર્યયરહિત પ્રત્યક્ષ જ્ઞાનથી થાય છે. આગળ મને કનક, કાંતા ને માનમાં બહુ પ્રીતિ રહેતી, પણ હવે તે સર્વ મને ઊજડ અરણ્યના જેવાં નીરસ પ્રતીત થાય છે. હવે હું વિનાશી મટી અવિનાશી થયો છું, જડરૂપ મટી ચેતનરૂપ થયો છું, અલ્પજ્ઞ મટી સર્વજ્ઞ–સર્વરૂપ બ્રહ્મને જાણનાર[1]–થયો છું, અજ્ઞાનયુક્ત

૧. મહાસાગરમાં કેટલાં ને કેવા કેવા પ્રકારનાં જલચરો છે, અરણ્યમાં કેટલાં ને કેવા કેવા પ્રકારનાં વૃક્ષ, છોડ, લતા ને તૃણો છે, ઊમરાના ફલમાં કેટલાં મચ્છરો છે, સાગરના તટપરની વેળુના કણની સંખ્યા કેટલી છે, ને આકાશમાં કેટલા ને કેવી કેવી આકૃતિના તથા

મટી જ્ઞાનરૂપ થયો છું, દુઃખયુક્ત મટી સુખરૂપ થયો છું, પરિચ્છિન્ન મટી વિભુ થયો છું, ભયયુક્ત મટી અત્યંત નિર્ભય થયો છું, પરતંત્ર મટી અત્યંત સ્વતંત્ર થયો છું, વિકારી મટી નિર્વિકારી થયો છું, સ્પૃહાવાળો મટી નિઃસ્પૃહ થયો છું, ને અપવિત્ર મટી પરમ પવિત્ર થયો છું. હવે મારા અંતઃકરણમાંથી જગતનો પ્રતિભાસ દૂર થઇ મને સર્વત્ર એકરસ ચિદાકાશ જણાય છે. ”

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં મંગલ, ગ્રંથપ્રતિજ્ઞા, યોગનું લક્ષણ, યોગાદિનું માહાત્મ્ય, ને યોગના અધિકારી આદિનું નિરૂપણ એ નામની પહેલી પ્રભા સમાપ્ત. ૧.



કેટલા કેટલા પરિમાણવાળા તારાઓ છે, ઇત્યાદિ સર્વ વસ્તુઓનું જેને જ્ઞાન હોય તે સર્વજ્ઞ કહેવાય એમ વિવેકીઓ માનતા નથી, પણ જેને પોતાના, જગતના ને પરમેશ્વરના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું-બ્રહ્મનું-જ્ઞાન થયું છે, જેણે મોક્ષનું સ્વરૂપ ને મોક્ષનાં સાધનો સારી રીતે જાણ્યાં છે, અને જે પ્રમાણોવડે ને યુક્તિઓવડે અધિકારીને તેનો ઉપદેશ કરવા સમર્થ છે, તે સર્વજ્ઞ છે, એમ તેઓ માને છે.

પ્રભા બીજી.

યમનિરૂપણ.

આ ભયભરેલા ભવકાંતારમાં વારંવાર ભ્રમણ કરાવનારાં હિંસા, અસત્ય, સ્તેય, મૈથુન ને પરિગ્રહ એ પાંચ નિષિદ્ધ કર્મોથી રોકનાર જે અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહરૂપ શુભભાવના તથા તદનુસાર શુભવર્તન છે તે યમ કહેવાય છે. યમનો અભ્યાસ અન્ય કોઈ પણ યોગાંગના અભ્યાસની અપેક્ષાવિના સ્વતંત્ર થઇ શકે છે, માટે તે યોગવૃક્ષના બીજરૂપ ગણાય છે.

મનથી કોઇ પણ પ્રાણીનું અનિષ્ટ ચિંતવવું, વાણીવડે કોઇ પણ પ્રાણીને નિષ્પ્રયોજન વા ક્ષુદ્રપ્રયોજનને નિમિત્ત કરી અપ્રિય વચનો સંભળાવવાં, કોઈ પણ પ્રાણીભણી ક્રૂરદષ્ટિથી જોવું, કોઇ પણ પ્રાણીને માર મારવો, ને કોઇ પણ પ્રાણીના પ્રાણનો તેના સ્થૂલશરીરથી વિયોગ થાય એવી ક્રિયા કરવી તે હિંસા કહેવાય છે; અને એવી નિષિદ્ધ ક્રિયાઓનો ત્યાગ શુદ્ધભાવથી સેવવો તે અહિંસા કહેવાય છે.

આપણા પ્રતિ કોઇ પણ મનુષ્ય જો મન, વાણી, નેત્ર ને શરીરવડે અનુચિત રીતે વર્તે તો તે આપણને પ્રિય લાગતું નથી, તો પછી આપણે જો બીજા કોઇ પણ મનુષ્યાદિપ્રતિ તેવી રીતે વર્તીએ તો તે બીજા મનુષ્યાદિને પણ શી રીતે પ્રિય લાગે? નજ પ્રિય લાગે, માટે પ્રત્યેક મનુષ્યે ને વિશેષે યોગસાધકે આ વિશ્વમાંના કોઇ પણ પ્રાણીને વિશેષ અધિકારથી પ્રાપ્ત થયેલા કર્તવ્યથી ભિન્ન પ્રસંગે અપ્રિય વચનો સંભળાવવાં નહિ, કોઇ પણ પ્રાણીભણી ક્રૂરદષ્ટિથી જોવું નહિ, કોઇ પણ પ્રાણીને માર મારવો નહિ, ને કોઇ પણ પ્રાણીના પ્રાણનો સ્થૂલશરીરથી વિયોગ થાય એવી કોઇ પણ

ક્રિયા કરવી નહિ. વિશેષ અધિકારથી પ્રાપ્ત થયેલું કર્તવ્ય કરવામાં પણ તે અપરાધ કરનારભણી બોલવામાં, જોવામાં ને તાડનાદિ કરવામાં વિવેક ને દયા રાખવાં.

આત્મા વસ્તુતાએ અકર્તા ને અભોક્તા છે તેને કર્તાભોક્તા માનવો, વા અન્યની આગળ તેનું તેવું સ્વરૂપ પ્રતિપાદન કરવું, તે પણ તેનું હનન કરવાતુલ્ય કર્મ છે, માટે તેમ ન માનવું, અને અન્યની આગળ તેવું ન કહેવું.

વિવેકી મનુષ્યે નીચી દૃષ્ટિ રાખીને ભૂમિપરના જંતુઓનું રક્ષણ થાય એમ ચાલવું, પાણી, દૂધ તથા ઘી ગાળીને વાપરવું, સર્વ પ્રાણીઓ-ઉપર પોતાના જેવો પ્રેમ રાખવો, સર્વ પ્રાણીઓપ્રતિ પ્રસંગ પ્રાપ્ત થયે પ્રિય વચન બોલવું, અને સર્વ પ્રાણિપદાર્થોને દયાયુક્ત દૃષ્ટિથી જોવાં.

જેમ હાથીના પગલામાં બીજાં સર્વ પ્રાણીઓનાં પગલાં સમાઇ જાય છે તેમ અહિંસારૂપ શુભ ધર્મમાં બીજા સર્વ ધર્મો સમાઇ જાય છે.

ચિત્તને એકાગ્ર કરવાની ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્યે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ ને મત્સરાદિ દુષ્ટ મનોવિકારોમાંના કોઇ પણ દુષ્ટ મનોવિકારને વશ થઇ કોઈ પણ પ્રાણીની હિંસા જાતે કરવી નહિ, કોઇ મનુષ્યને કહીને તે મનુષ્યદ્વારા કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા કરાવવી નહિ, ને કોઇ મનુષ્યાદિએ કોઇ મનુષ્યાદિની હિંસા કરી હોય વા હિંસા કરવાને ઇચ્છતો હોય તો તેમાં તેણે અનુમોદન આપવું નહિ.

દયા, ક્ષમા ને ધૈર્ય રાખી અપકાર કરનારપર વૈર વાળવાની વૃત્તિને ન ઉપજવા દેવી, અને ભૂલથી તેવી વૃત્તિ ઉપજી હોય તો તેને વિવેકવડે શાંત કરવી. હિંસાનું પરિણામ જીવને અનંત અજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ ને પરમ દુઃખની પ્રાપ્તિ છે એમ વારંવાર પોતાના મનમાં વિચારીને મુમુક્ષુએ હિંસામાં પ્રવૃત્ત થતા પોતાના મનને રોકવું જોઇએ.

અયથાર્થ વચન અસત્ય કહેવાય છે. યેાગવિત્ થવાને ઇચ્છનાર મનુષ્યે કામાદિ દુષ્ટ મનેાવિકારેામાંના કોઈ પણ દુષ્ટ મનેાવિકારને વશ થઇ કદીપણ અસત્ય બેાલવું નહિ, કોઈ મનુષ્યને પ્રેરણા કરી તેની પાસે અસત્ય બેાલાવવું નહિ, ને કેાઇ માણસ અસત્ય બેાલ્યું હેાય વા બેાલવાને ઇચ્છતું હેાય તેા તેને અનુમેાદન આપવું નહિ.

યેાગ્ય પ્રમાણદ્વારા જેવું જાણ્યું હેાય તેવું, બીજાને પેાતાના મનમાં જેવું હેાય તેવું સમજાય એવું, સાંભળનારને અપ્રિય ન લાગે તથા તેનું હિત થાય એવું, પ્રયેાજનવાળું, કેાઇનું અહિત ન થાય એવું, ને સામેા માણસ સમજી શકે એવું બેાલવું તે સત્ય કહેવાય છે. તેનાથી વિપરીત બેાલવું તે અસત્ય કહેવાય છે.

સર્વ જગત્ના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મ સત્ય છે, માટે તે સત્યને પ્રાપ્ત કરવાની શુદ્ધભાવથી ઇચ્છા રાખનારા મનુષ્યે સાવધાનતા, નિઃસ્પૃહતા, ધીરજ, નિર્ભયતા ને દૃઢતા રાખી સર્વદા સત્ય ભાષણ કરવું જોઇએ.

સત્, ચિત્, આનંદ ને વિભુસ્વભાવવાળા આત્માને વિનાશી, જડ, દુઃખરૂપ ને પરિચ્છિન્ન કહેવેા તે અલૈાકિક અસત્ય ભાષણ છે, માટે તેવું અસત્ય ભાષણ પણ વિવેકીએ ત્યજી દેવું જોઇએ.

જે અનુચિત કર્મ કરવાથી ભયાદિને વશ થઈ અસત્ય ભાષણ કરવાની અનિવાર્ય આવશ્યકતા ઊભી થાય તેવું અનુચિત કર્મ વિવેકી મનુષ્યે કદીપણ ન કરવું.

" સેા કૂવા કરાવવાના કરતાં એક વાવ કરાવવી શ્રેષ્ઠ છે, સેા વાવેા કરાવવાના કરતાં એક ક્રતુ (યજ્ઞ વા પવિત્ર સંકલ્પ) કરવેા શ્રેષ્ઠ છે, સેા ક્રતુ કરવાના કરતાં એક વિવેકી પુત્રની પ્રાપ્તિ શ્રેષ્ઠ છે, ને સેા વિવેકી પુત્રેાની પ્રાપ્તિના કરતાં સત્ય ભાષણ શ્રેષ્ઠ છે.

સહસ્ર અશ્વમેધનું ફલ અને સત્ય ભાષણનું ફલ શાસ્ત્રનિર્ણયરૂપ

ત્રાજવામાં નાંખીને તોળી જોઇએ તો સહસ્ર અશ્વમેધના કરતાં સત્યજ વધારે ભારે (વધારે શુભ ફલ આપનાર) થાય છે.

હે રાજન્ ! સર્વે વેદોનું અધ્યયન તથા સર્વે તીર્થોમાં સ્નાન એ સત્યવચનના સમાન થાય છે, અથવા નથી પણ થતાં.

સત્યના જેવો અન્ય ધર્મ નથી, સત્યના જેવું અન્ય શ્રેષ્ઠ કર્મ નથી, અને આ જગતમાં અસત્યના જેવું અન્ય કાંઇ અધિક પાપકર્મ નથી. "*

અહિં આપણા સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપથી ભિન્ન બીજું કાંઈ આપણું નથી, છતાં વ્યવહારમાં આપણા મનાતા પ્રાણિપદાર્થોને પ્રબલ રાગ-પૂર્વક આપણા કહેવા, તથા દેહાદિને આત્મા કહેવાં, તે પણ અસત્યમાં ગણવાયોગ્ય છે.

અસત્ય ભાષણ અભ્યુદયનું ને નિઃશ્રેયસનું વિરોધી હોઇ મનુષ્યના અધઃપાતનો હેતુ છે, માટે પોતાનો અભ્યુદય વા નિઃશ્રેયસ ઇચ્છનાર મનુષ્યે તે સર્વથા ત્યજવાયોગ્ય છે.

જે વસ્તુપર અન્યનું ધણીપણું હોય તે વસ્તુ તેના ધણીની પ્રસન્નતાપૂર્વક શુદ્ધબુદ્ધિની અનુમતિવિના લેવી તે ચોરી વા સ્તેય કહેવાય છે, ને તેનાથી વિપરીત વર્તન તે અસ્તેય કહેવાય છે.

પોતાનું હિત ઇચ્છનાર કોઈ પણ મનુષ્યે લોભાદિ વિકારને વશ થઇ કોઇ પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરવી નહિ, કોઇ મનુષ્યદ્વારા કોઈ પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરાવવી નહિ, ને કોઇ પણ મનુષ્યે કોઇ પણ પ્રાણિપદાર્થની ચોરી કરી હોય વા ચોરી કરવા ઇચ્છતો હોય તો તેને તેવા કર્મમાં અનુમોદન આપવું નહિ.

કોઇના સ્વામિત્વવાળા પ્રાણિપદાર્થઉપર વિવેકી મનુષ્યે અયોગ્ય-

* મહાભારત, આદિપર્વ, અધ્યાય ૭૪.

રીતે પેાતાનું સ્વામિત્વ સ્થાપન કરવું નહિ, તથા કેાઇના સ્વામિત્વવાળા પ્રાણિપદાર્થનેા કેાઈ પણ મનેાવિકારને વશ થઈ દુરુપયેાગ કરવેા નહિ.

સ્થૂલશરીરની સાથે સંબંધ રાખનારા પ્રાણિપદાર્થો, સ્થૂલશરીર, ઇંદ્રિયેા, પ્રાણેા, અંતઃકરણ, અવિદ્યાનેા અંશ, ને જીવ એ સર્વ વસ્તુતાએ આપણાં નથી, પણ માયાના સદ્ભાવથી પ્રતીત થનારાં હેાવાથી માયાનાં વા માયાના નિયામક પરમાત્માનાં છે, તેમને પ્રબલ રાગપૂર્વક આપણાં માનવાં એ અલૌકિક ચેારી છે, તે ચેારી પેાતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનારે કરવી નહિ.

અંતઃકરણ, નેત્ર, વાણી, જીભ ને હાથસહિત ઉપસ્થેન્દ્રિયનેા નિગ્રહ રાખવેા તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

પુરુષે સ્ત્રીશરીરમાં રહેલેા ધાટેા અનુરાગ ત્યજીને બ્રહ્મભણી પેાતાના અંતઃકરણને વેગવાળું કરી ચલાવવું, અને સ્ત્રીએ પુરુષશરીરમાં રહેલેા ધાટેા અનુરાગ ત્યજીને બ્રહ્મભણી પેાતાના અંતઃકરણને વેગવાળું કરી ચલાવવું તે પણ બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

બલિપશુની હરિતતૃણના ભક્ષણમાં થતી પ્રવૃત્તિ જોઇને તથા જેના સમીપમાં મહાવિષધર પડયેા છે એવા દર્દુરની મક્ષિકાભક્ષણમાં થતી પ્રવૃત્તિ જોઇને જેમ સહૃદય પુરુષના ચિત્તમાં ખેદ થાય છે તેમ પેાતાના મસ્તકપર અદૃશ્યરીતે ભયંકર કાલ ભમ્યા કરે છે છતાં મનુષ્યેાનેા મેાટેા ભાગ પ્રસન્નમને દુર્ગંધયુક્ત અપવિત્ર ચર્મ ચુંથવામાં ને શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મચર્યનેા અકારણ ભંગ કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય છે તે જોઈ વિવેકી પુરુષના ચિત્તમાં ખેદ થાય છે.

એકવારના બ્રહ્મચર્યભંગમાં બાવીશ કરેાડથી વધારે અતિસૂક્ષ્મ જંતુએાનેા વિનાશ થાય છે એમ સૂક્ષ્મદર્શી પુરુષેા કહે છે, છતાં મહામેાહથી અંધ થયેલા પુરુષેા બ્રહ્મચર્યપાલનમાં સદાગ્રહ સેવતા નથી, એ ખેદની વાર્તા છે.

પૂર્વજન્મમાં સ્ત્રી હોય તે આ જન્મમાં પ્રારબ્ધવશાત્ માતા પણ થાય છે, ને પૂર્વજન્મમાં માતા હોય તે આ જન્મમાં પ્રારબ્ધવશાત્ સ્ત્રી પણ થાય છે. એવી રીતે આ સંસારની રચના અતિગહન ને વિવેકીને વિષાદ ઉપજાવનારી છે.

સ્ત્રી પુત્રને જન્મ આપવાથી પોતાના પતિની જાયા મનાય છે. એ જાયાશબ્દના અર્થનો વિચાર કરીને પણ પુરુષે પુત્રની પ્રાપ્તિ થયા પછી બ્રહ્મચર્યપાલનમાં શુદ્ધભાવથી સદાગ્રહ સેવવો જોઇએ.

પુરુષ તથા સ્ત્રી જ્યાંસુધી શુદ્ધભાવથી મન, વાણી ને શરીરથી નિર્દંભરીતે બ્રહ્મચર્ય પાળે નહિ ત્યાંસુધી તેમનું મન બહિર્મુખ હોય તેથી તે યોગાભ્યાસ કે વેદાંતનો અભ્યાસ યોગ્યરીતે નજ કરી શકે.

મહામોહથી અંધ થયેલા મનુષ્યને અપવિત્ર અને દુર્ગંધવાળા શરીરના અવયવો પવિત્ર ને સુગંધવાળા ભાસે છે, અને દુઃખદ ક્રિયા સુખદ ભાસે છે.

કામરૂપ મહાક્રૂર સૂતી બ્રહ્મચર્ય, વિવેક, વૈરાગ્ય, સ્વાભાવિક આનંદ, શમ ને દમરૂપ છ પવિત્ર બ્રાહ્મણોનું ને સ્વાભાવિક શાંતિ, અકૃત્રિમ તૃપ્તિ, પવિત્રતા, સ્થિરતા, શ્રદ્ધા ને પ્રસન્નતા એ છ પવિત્ર બ્રાહ્મણીઓનું હનન કરવામાં પ્રવૃત્ત થાય તેમાં જીવનો મનોરૂપ કારભારી ને વાણી તથા નેત્રરૂપ જીવની દાસીઓ સાહાય્ય કરે અને જીવ તેમને રોકે નહિ એ ઘણુંજ અનુચિત ગણાય.

હે સાધક પુરુષ ! હે સાધક સ્ત્રી ! જ્યાંસુધી તમે મહાપાપી ને મહાનીચ મારની સત્તાનું બ્રહ્મચર્ય, વૈરાગ્ય, ધૈર્ય, દઢતા ને સાવધાનતાથી ઉલ્લંઘન નહિ કરી શકો ત્યાંસુધી તમે કોઇ પણ રીતે નિઃશ્રેયસને પ્રાપ્ત થઈ શકશો નહિ, માટે જો તમે શુદ્ધભાવથી નિઃશ્રેયસને પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતાં હો તો તમારામાં જેટલું સામર્થ્ય હોય તેટલા બધા સામર્થ્યવડે તમે દુષ્ટતમ મારની સત્તાનું ઉલ્લંઘન કરવા શુદ્ધભાવથી

નિરંતર પ્રયત્ન કરતાં રહેજો.

મન કોઇ પણ જાતના કુવિચારવાળું થાય, નેત્રો ચપલ થાય, વાણી કોઇ પણ પ્રકારના વિકારવડે ઉન્મત્ત થાય, ને અન્ય ઇંદ્રિયો પણ ઉન્મત્ત થાય ત્યારે કાચબો જેમ પોતાનાં અંગોને પોતાની ઢાલમાં પાછાં ખેંચી લે છે તેમ તે સર્વના બાહ્યવેગોને પાછા ખેંચી કાષ્ઠ કે પાષાણની પેઠે સાક્ષિચેતનમાં સુસ્થિર રહેજો, કાંઇ પણ અયોગ્ય ક્રિયા ન કરજો. તેમ કરતાં તે વેલા તમને કાંઇ દુઃખાનુભવ થાય તો તે તમે સહન કરજો, પણ પરિણામે ભયંકર દુઃખાનુભવ કરાવનાર કામાદિનું શરણ ગ્રહણ કરી તેને વશ વર્તશો નહિ.

હે મોહાંધ મનુષ્ય ! તું અત્યંત નિર્લજ્જ ન થા. અંતર્યામી, દેવો ને સિદ્ધો તારી પ્રત્યેક પ્રવૃત્તિ જુએ છે, માટે તેમની દૃષ્ટિએ તું લોકોમાં ભક્ત, મુમુક્ષુ, યોગાભ્યાસી કે જ્ઞાનાભ્યાસી કહેવરાવી દાંભિક, મહામૂર્ખ ને વિષયાંધ પ્રતીત થાય તે યોગ્ય નથી. અન્વયવ્યતિરેકથી વિચાર કરતાં જે દુષ્ટ ક્રિયામાં સદા દુઃખ દુઃખ ને દુઃખજ રહ્યું છે તેમાં, જે સ્થિતિમાં સદા સુખ સુખ ને સુખજ રહ્યું છે તેનો ત્યાગ કરી, માત્ર વૃથા કુતૂહલ કે આવેશ દૂર કરવા પ્રવૃત્ત થઇ તું મહામૂઢની ઉપમા મેળવવાને યોગ્ય શામાટે થાય છે ?

યોગસાધકે કામને વશ થઇ કોઇ પણ પ્રકારે પોતાના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવો નહિ, કોઇના બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરાવવો નહિ, ને કોઇએ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કર્યો હોય વા કોઈ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરવા ઇચ્છતો હોય તો તેમાં અનુમોદન આપવું નહિ.

કામવડે જ્યારે જ્યારે અંતઃકરણમાં તથા ઇંદ્રિયોમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન થાય ત્યારે ત્યારે અંતઃકરણને તથા જે ઇંદ્રિયમાં ક્ષોભ થતો હોય તે ઇંદ્રિયને પરમશાંત પ્રત્યક્તત્ત્વભણી ત્યાંના પ્રાણવાયુના આકર્ષણવડે પાછાં વાળી શાંત કરવાં.

દશ્ય પદાર્થોમાં મમતા રાખી તેનો સંગ્રહ કરવો તે પરિગ્રહ કહેવાય છે, અને કોઇ પણ દશ્ય પદાર્થમાં મમતા ન રાખવી તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

ધર્મના પરિપાલનમાં ઉપયોગી શાસ્ત્રાદિમાં તથા પ્રાણધારણમાં ઉપયોગી અન્નવસ્ત્રાદિમાં પણ યોગસાધકોએ મમતા રાખવી યોગ્ય નથી.

શ્રેષ્ઠ યોગાભ્યાસીએ તો શરીરાદિમાં રહેલી મમતાને પણ યોગસિદ્ધિની પ્રાપ્તિમાટે ત્યજી દેવી જોઇએ.

આત્માથી ભિન્ન અવિદ્યા ને અવિદ્યાનાં કાર્યો અસત્, જડ ને દુઃખરૂપ હોવાથી જેઓ પરમશાંતિની પ્રાપ્તિ કરવા ઇચ્છતા હોય તેમણે તેમાં મમતા ન રાખવી જોઇએ.

મનુષ્યે દશ્ય પ્રાણિપદાર્થમાં રમણીયપણાની ભ્રાંતિના ચિરકાલના અભ્યાસથી મમતા બાંધી છે, ને તેનો ત્યાગ પણ દોષદર્શનના ચિરકાલના અભ્યાસથીજ થઇ શકે છે.

અહિંસાના પરિપાકથી યોગસાધકના અંતઃકરણમાં નિર્વૈરબુદ્ધિનો ઉદય થાય છે, જેની અસર અન્ય પ્રાણીઓપર પણ તેવા પ્રકારની થાય છે, સત્યના પરિપાકથી વાણી અમોઘપણાને પામે છે, અસ્તેયના પરિપાકથી ઉત્કૃષ્ટ ભોગ્ય પદાર્થોની પ્રાપ્તિ થાય છે, બ્રહ્મચર્યના પરિપાકથી અંતઃકરણાદિના ઉત્કૃષ્ટ સામર્થ્યનો લાભ થાય છે, અને અપરિગ્રહના પરિપાકથી અંતઃકરણમાં ભૂતભવિષ્યના બનાવોને જાણવાનું સામર્થ્ય પ્રકટે છે. આ તેનાં ગૌણ ફલો જાણવાં. અંતઃકરણમાં યોગાભ્યાસ કરવાની યોગ્યતા આવે એ તેનું મુખ્ય ફલ છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં યમનિરૂપણ એ નામની બીજી પ્રભા સમાપ્ત. ૨.

પ્રભા ત્રીજી.

નિયમનિરૂપણ.

મનુષ્યને સકામધર્મથી રોકી તેને નિષ્કામધર્મમાં પ્રવૃત્ત કરનારી શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય ને ઇશ્વરપ્રણિધાનરૂપ પાંચ ક્રિયાઓ નિયમ કહેવાય છે. આગળ કહેલા યમના અભ્યાસના પરિપાકવિના નિયમનો અભ્યાસ સારી રીતે થઇ શકતો નથી.

પોતાના નિવાસસ્થાનની આસપાસનો પ્રદેશ, પોતાનું નિવાસસ્થાન, પોતાના નિવાસસ્થાનમાંના વસ્ત્રાદિ પદાર્થો, પોતાના નિવાસસ્થાનમાં ધર્મકર્મ કરવામાટે નક્કી કરેલી જગા, શરીરપરનાં વસ્ત્રો, આસન, શરીર, ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણને પવિત્ર રાખવાં તે શૌચ કહેવાય છે.

પોતાના નિવાસસ્થાનની આસપાસનો પ્રદેશ દુર્ગંધવાળો તથા અપવિત્ર હોય તો તે દુર્ગંધ તથા અપવિત્રતા પવનદ્વારા યોગાભ્યાસીના નિવાસસ્થાનમાં આવી તેના શરીરાદિને પીડા ઉત્પન્ન કરે છે, નિવાસસ્થાનાદિ દુર્ગંધયુક્ત તથા અપવિત્ર હોય તો તે ઉપર કહેલું વિઘ્ન તુરત ઉત્પન્ન કરે એ સ્પષ્ટજ છે. શરીરની પીડા ચિત્તની એકાગ્રતાની વિરોધી છે એ પણ સ્પષ્ટજ છે. ઇંદ્રિયોની નિષિદ્ધ પ્રવૃત્તિ તે તેમની મલિનતા જાણવી. તે મલિનતા પણ ચિત્તની શુદ્ધિની તથા એકાગ્રતાની વિરોધી છે. અંતઃકરણની અપવિત્રતા તેની એકાગ્રતાની વિરોધી છે એમ પ્રતિપાદન કરવાની અગત્યજ નથી.

પહેરવાઓઢવાનાં વસ્ત્રો જલ આદિથી ધોવરાવી વા ધોઇ સ્વચ્છ રાખવાં, અભ્યાસ કરવામાટે બેસવાનું ઊનનું આસન પણ સ્વચ્છ રાખવું, આસનનીચેની ભૂમિ પણ સ્વચ્છ રાખવી, ને શરીરને જલ તથા મૃત્તિકાથી પવિત્ર રાખવું.

પવિત્ર સાત્ત્વિક આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઇ શકે એટલો શનૈઃ શનૈઃ સારી રીતે ચાવીને લેવો, પવિત્ર જલ આદિનું ધીરે ધીરે પાન કરવું, ને પવિત્ર પવન નાસાપુટદ્વારા ગ્રહણ કરવો, એ પણ શરીરનાં પરમાણુઓને પવિત્ર કરનાર છે.

નેતિ, દાતણ, ધૌતિ, બસ્તિ ને કુંજરક્રિયાવડે (ગજકરણીવડે) શરીરમંનો મલ દૂર કરવો તે પણ શૌચ કહેવાય છે. કપાલભાતિ ને પ્રાણાયામવડે શરીરમાંનો, ઇંદ્રિયોમંનો ને અંતઃકરણમાંનો મલ દૂર કરવો તે પણ શૌચ કહેવાય છે.

આત્માને કોઈ અનુકૂલપ્રતિકૂલ વા ઉપકારકઅપકારક નથી એમ સમજી ચિત્તને રાગદ્વેષરહિત રાખવું; અથવા સુખી કે ચઢતી સ્થિતિના મનુષ્યોમાં મૈત્રીની, દુઃખી કે ઊતરતી સ્થિતિના મનુષ્યોમાં દયાની, પુણ્યવાન્માં હર્ષની, ને પાપીમાં ઉપેક્ષાની ભાવના કરી ચિત્તને દ્વેષ, અસૂયા, મત્સર, ગર્વ ને ક્રૂરતા આદિ દોષોથી રહિત રાખવું તે પણ શૌચ કહેવાય છે.

શરીરને પવિત્ર રાખવું તે બાહ્યશૌચ ને અંતઃકરણને પવિત્ર રાખવું તે આંતરશૌચ કહેવાય છે. બાહ્યશૌચના પરિપાકથી પોતાના શરીરમાં જુગુપ્સા (ગ્લાનિ) ઉપજે છે, ને અન્યના શરીરનો રાગપૂર્વક સ્પર્શ કરવાની ઇચ્છા નાશ પામે છે; અને આંતરશૌચના પરિપાકથી ઇંદ્રિયોનો જય ને આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવાની અંતઃકરણની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્વસામર્થ્યાનુસાર પોતાના વર્ણાશ્રમાદિને યોગ્ય ઉદ્યોગ કરતાં આજીવિકાનાં જે સાધનો પ્રાપ્ત થાય તેમાં મનને તૃપ્ત રાખવું તે સંતોષ કહેવાય છે.

જેઓ પોતાના સામર્થ્યકરતાં વધારેની પ્રાપ્તિની તૃષ્ણા રાખે છે તેઓ

પોતાને જે સુખ પ્રાપ્ત હોય તેનો પણ ઉપભોગ કરી શકતા નથી, ને અસંતોષવડે નિરંતર વિષાદયુક્ત રહ્યા કરે છે.

પ્રાણધારણમાટે મનુષ્યને અન્ન, જલ, વસ્ત્ર ને નિવાસસ્થાનની અગત્ય છે, તે જો તેને સુખપૂર્વક પ્રાપ્ત થતાં હોય તો પછી તેણે શા-માટે અસંતોષને વશ થઇ દુઃખી થવું જોઇએ ?

તૃષ્ણાપિશાચિણીને વશ થયેલો કયો મનુષ્ય સુખી થયો છે ! બીજા ઘણા અવિવેકી મનુષ્યો એ પિશાચિણીના ભોગ થઇ પડેલા છે, માટે વિવેકીએ તેના ભોગરૂપ થવું એ યોગ્ય નથી.

સંતોષના પરિપાકથી તૃષ્ણાનો ઉચ્છેદ થઇ જતાં તે સંતોષી મનુ-ષ્યને પોતાના ચિત્તમાં વિક્ષેપના અભાવરૂપ શ્રેષ્ઠ સુખનો અનુભવ થાય છે.

આહારને નિયમમાં રાખવો, દિવસમાં એક વાર પરિમિત જમવું, સ્વશક્તિપ્રમાણે ઉપવાસ કરવા, ને કૃચ્છ્ર વા ચાંદ્રાયણવ્રત કરવું, અથવા વર્ણાશ્રમના ધર્મોનું પાલન કરવું, કિંવા શરીર, ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણને વશ રાખવાં તે તપ કહેવાય છે.

વિવેકવાળા તપવડે અંતઃકરણના સાત્ત્વિક સામર્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, ને યોગમાં વિઘ્ન ઉપજાવનારા અંતઃકરણમાં રહેલા કુસંસ્કારો દૂર થાય છે. તપવિના આ લોકના શુભ કાર્યની પણ સિદ્ધિ થતી નથી, તો પછી નિર્વિઘ્નપણે યોગાભ્યાસ ક્યાંથી કરી શકાય ?

વિવેકવિનાનું કષ્ટયુક્ત રાજસતામસ સ્થૂલ તપ બહારથી સુંદર જણાતા પણ અંતરથી નઠારા રાજાવડે અધિષ્ઠિત નગરજેવું ગણાય છે, અને વિવેકપુરઃસર સાત્ત્વિક સૂક્ષ્મ તપ કરવું તે મોક્ષપ્રાસાદનો સુદૃઢ પાયો મનાય છે.

જે તપ દુરાગ્રહથી પોતાના શરીરાદિને પીડા ઉત્પન્ન કરીને

કરાય છે, અથવા બીજા પ્રાણીઓના વિનાશમાટે કરાય છે, તે તપ તામસ કહેવાય છે.

જે તપ અવિવેકી મનુષ્યોપાસેથી સત્કાર, માન ને ધનાદિ પદાર્થો મેળવવામાટે શ્રદ્ધાવિના કરાય છે, તે તપ રાજસ કહેવાય છે.

સાત્ત્વિક દેવ, સદાચારી વિદ્વાન્ બ્રાહ્મણ, પરમતત્ત્વના જ્ઞાતા, ને બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ કરનારા આચાર્યનું પૂજન, શરીરની પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ સર્વ શારીરસંબંધી તપ કહેવાય છે. સાંભળનારને દુઃખની પ્રાપ્તિ નહિ કરનારું, સત્ય, સાંભળનારના કાનને તથા મનને પ્રિય લાગે એવું, ને સાંભળનારનું પરિણામે હિત કરનારું વાક્ય બોલવું તથા મોક્ષશાસ્ત્રોનું અધ્યયન કરવું તે વાચિક તપ કહેવાય છે. મનને પ્રસન્ન રાખવું, નિષિદ્ધ પ્રાણિપદાર્થોના વિચારનો ત્યાગ કરી સર્વ પ્રાણીઓના હિતનું ચિંતન કરવું, પશ્યંતીવાણીને વશ રાખવી, મનને બ્રહ્મમાં એકાગ્ર રાખવું, ને વ્યવહારમાં કોઇનાં સાથે છળકપટ ન કરવું એ માનસ તપ કહેવાય છે. ફલેચ્છાનો ત્યાગ કરી એકાગ્રમનવડે પરમ શ્રદ્ધાથી ઉપર કહેલું ત્રણ પ્રકારનું તપ કરવું તે સાત્ત્વિક તપ કહેવાય છે.

શરીરને કોઇ પણ પ્રકારના રોગની પ્રાપ્તિ થાય, ઇંદ્રિયોના સામર્થ્યમાં કોઇ કારણથી ન્યૂનતા પ્રતીત થાય, પ્રિય પ્રાણિપદાર્થનો વિયોગ વા અપ્રિય પ્રાણિપદાર્થનો સંયોગ થાય, અને મૃત્યુના આગમનનું અનુમાનવડે ભાન થાય ત્યારે મારા અનુચિત કર્મના ક્ષયમાટે કર્મફલપ્રદાતા ઇશ્વરે આ પ્રસંગ આણ્યો છે, તેથી તેમનો મારા ઉપર મહાન્ ઉપકાર થયો છે, ને આ સ્થિતિને હું મારી ચઢતી સ્થિતિ થવાના સાધનરૂપ માનું છું, એવી ભાવના વિવેકીએ કરવી એ પણ તપ છે.

તપના અનુષ્ઠાનનો પરિપાક થવાથી શરીર, ઇંદ્રિયો ને અંતઃ-

કરણની અશુદ્ધિ દૂર થવાવડે તેમના અલૌકિક સામર્થ્યનો આવિર્ભાવ અનુભવાય છે.

મોક્ષશાસ્ત્રોનું શુદ્ધ ઉચ્ચાર, અર્થજ્ઞાન ને રહસ્યજ્ઞાનસહિત અધ્યયન કરવું, અથવા શ્રીસદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રનો પોતાના અધિકારપ્રમાણે કોઇ એક વાણીવડે જપ કરવો, તથા પરમાત્મામાં મનને એકાગ્ર રાખવું તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે. શાસ્ત્રાધ્યયનવેલા તથા જપવેલા પોતાના મનને તન્દ્રાથી તથા અન્ય વિચારોથી મોકળું રાખવા સાધકે ઘણામાં ઘણી સાવધાનતા રાખવી.

સ્વાધ્યાયના પરિપાકવડે પોતાના ઇષ્ટદેવનો સાક્ષાત્કાર તથા તેમની સાથે સંભાષણાદિ થઇ શકે છે.

પરમેશ્વરપ્રીત્યર્થેજ સર્વ લૌકિકશાસ્ત્રીય શુભ કર્મો કરવાં, ને સ્વાર્થવૃત્તિનો ઉચ્છેદ કરવો તે ઇશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે.

કર્તાપણાનું અભિમાન તથા કર્મના ફલની ઇચ્છા તજી કર્તવ્ય સમજીને શુભ કર્મ કરવાનો સ્વભાવ પાડવાથી ચિત્તના વિક્ષેપો દૂર થવા માંડે છે. એ ઇશ્વરપ્રણિધાનનો જ્યારે પરિપાક થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના ચિત્તની એકાગ્રતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં નિયમનિરૂપણ એ નામની ત્રીજી પ્રભા સમાપ્તા. ૩.

પ્રભા ચોથી.

આસનનિરૂપણ.

પોતાના શરીરના કોઇ પણ અવયવને પીડા ન થાય, તથા પોતાનું શરીર અચલ એટલે સ્થિર રહે, એવી રીતે પોતાના શરીરને રાખીને બેસવું તે આસન કહેવાય છે. યમનિયમના અભ્યાસના ન્યૂનાધિક પરિપાકવિના યોગના અંગભૂત આસન સિદ્ધ થઇ શકતું નથી.

આસનો ઘણા પ્રકારનાં છે, તેમાં યોગાભ્યાસમાટે ચાર આસનો ઉપયોગી છે; સિદ્ધ, પદ્મ, સ્વસ્તિક ને શિષ્ટ. અન્ય આસનોમાંથી કેટલાંક આસનો પ્રાણનો જય કરવામાં ઉપયોગી છે, અને કેટલાંક આસનો શરીરના રોગોને દૂર કરવામાં વા શરીરને નીરોગ રાખવામાં ઉપયોગી છે.

ડાબા પગની પાની ગુદા ને વૃષણના મધ્યભાગમાં એટલે સીવનીના મધ્યભાગમાં સારી રીતે સ્થાપન કરી, પછી જમણા પગની પાની ઉપસ્થના મૂલપર રાખી તે પગનો પંજો ડાબા પગની પિંડી ને સાથળના મધ્યમાં રાખી, ધડ, ડોક ને મસ્તકને સીધાં રાખીને બેસવું તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ડાબા પગની પાની ઉપસ્થના મૂલપર સ્થાપન કરી, તે પગની પાનીઉપર જમણા પગની પાની રાખી, તે પગનો પંજો ડાબા પગની પિંડી ને સાથળના મધ્યમાં રાખી શરીરને સીધું રાખીને બેસવાથી સિદ્ધાસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનમાં બંને હાથો ગોઠણપર વા ઉપરની પાનીપર રાખવા.

ડાબા સાથળના મૂલપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળના મૂલપર ડાબો પગ રાખીને સીધું બેસવું, અને બંને હાથો

ખેાળામાં વા ઢીંચણુપર રાખવા તે પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન વા મતાંતરમાં વીરાસન કહેવાય છે.

જમણેા પગ ડાબા પગના સાથળ તથા પિંડીની વચ્ચે રાખીને અને ડાબેા પગ જમણા પગના સાથળ તથા પિંડાની વચ્ચે રાખીને શરીરને સીધું રાખીને બેસવું, ને બંને હાથેા ખેાળામાં વા ઢીંચણુપર રાખવા તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે.

શિષ્ટ પુરુષેા જેવી રીતે પલેાંઠી વાળીને બેસે છે તેવી રીતે પલેાંઠી વાળીને બેસવું તે શિષ્ટાસન કહેવાય છે.

જેનાથી પદ્માસન, સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસન ન થઇ શકે તેણે શિષ્ટાસને બેસી યેાગાભ્યાસ કરવેા. જેનાથી પદ્માસન વા સિદ્ધાસન ન થઇ શકે તેમણે સ્વસ્તિકાસનથી અને જેમનાથી પદ્માસન ન થઇ શકે તેમણે સિદ્ધાસનથી યેાગાભ્યાસ કરવેા.

આસનાભ્યાસમાં બેઠા પછી પગ, હાથ, ધડ, ડેાક ને મસ્તકને અસાધારણુ પ્રયેાજનવિના ચલાયમાન કરવાં નહિ. સ્વસામર્થ્યાનુસાર આસનના સમયનેા દૃઢ સંકલ્પ કરી આસનાભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું. આસનાભ્યાસવેલા નેત્રવૃત્તિને બંને નેત્રદ્વારા નીકળતી અંતઃકરણુની વૃત્તિસહિત નાસાગ્રપર વા ભ્રૂમધ્યમાં રાખવી.

આસનાભ્યાસ પેાતાના સદ્ગુરુ પેાતાની સંમુખ વિરાજે છે એવી ભાવનાપૂર્વક તેમને શ્રદ્ધાભક્તિથી નમન કરી પૂર્વાભિમુખે બેસીને કરવેા. આસનાભ્યાસ કરવાનું સ્થલ પવિત્ર ને દુર્ગંધરહિત હેાવું જોઇએ. તે સ્થલ સમીપની ભૂમિથી બહુ ઉંચું વા બહુ નીચું ન જોઇએ. આસનાભ્યાસ ઊનના જાડા વસ્ત્રપર, વા મૃગચર્મપર, વા વ્યાઘ્રચર્મપર કરવેા. આસનાભ્યાસ સવારે વિશેષ સમય કરવેા, સાંજે તેથી ન્યૂન સમય કરવેા, ને બપેારે ન કરવેા, વા અતિન્યૂન સમય કરવેા.

આસનાભ્યાસ ચાલતો હોય તેટલા દિવસો આહાર પરિમિત ને પથ્ય લેવો. બની શકે તો એક વેલા બપોરપછી આહાર લેવો, ને અગત્ય જણાય તો બીજી વાર રાત્રે થોડું દૂધ આદિ લેવું. આસનનો જય થતાસુધી મન, વાણી, નેત્ર ને શરીરથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

આસનાભ્યાસમાટે નિત્ય જે વેલા જેટલો સમય નક્કી કર્યો હોય તે વેલા તેટલા સમયસુધી પોતાના મનમાં લૌકિક, વૈદિક કે સ્માર્તકર્મસંબંધી ઉત્સાહ પ્રકટવા દેવો નહિ, પણ તે સર્વનું વિસ્મરણ રાખી પોતાના મનને આસનાભ્યાસમાંજ લગાડી રાખવું. આસનાભ્યાસ ચાલે તેટલા દિવસો શરીર, ઇંદ્રિયો તથા અંતઃકરણને શ્રમ જણાય તેવું કોઈ પણ લૌકિક, વૈદિક કે સ્માર્તકર્મ કરવું નહિ. એવી રીતે આસનાભ્યાસમાં ઉત્સાહ રાખી અન્ય પ્રયત્નમાં ઉત્સાહ નહિ રાખવાથી તથા અનંતમાં (શેષમાં વા આકાશમાં) પોતાના ચિત્તને અભેદભાવે જોડી રાખવાથી આસનનો જય વેલાસર થાય છે.

એક પ્રહર એટલે ત્રણ કલાકસુધી ઉપર કહેલાં ચાર આસનોમાંનું કોઈ પણ એક આસન શરીરના અવયવની પીડાદ્વારા મનને બાધા થયા વિના તથા હાલ્યાચાલ્યા વિના રાખી શકાય ત્યારે જાણવું જે તે આસન સિદ્ધ થયું છે. સાધકને આસનની સિદ્ધિ અમુક સમયમાં થઇ શકે એમ કહી શકાય નહિ. આસનનો અભ્યાસ કરનારમાં જો શ્રદ્ધા ને ઉત્સાહ વિશેષ હોય તો તેને આસનની સિદ્ધિ થોડા સમયમાં થાય છે, ને તે જો મંદ હોય તો તેને આસનની સિદ્ધિ લાંબે કાલે થાય છે.

પશ્ચિમતાન, મત્સ્યેંદ્ર ને વૃક્ષ એ આસનો પ્રાણનો જય કરવામાં ને શરીરને નીરોગ રાખવામાં ઉપયોગી છે. મયૂર ને કુક્કુટ એ આસનો ઉદરમાં થયેલા વ્યાધિને દૂર કરવામાં તથા શરીરને નીરોગ

રાખવામાં ઉપયોગી છે. જેમને તે આસનોનું સ્વરૂપ જાણવાની ઇચ્છા થાય તેમણે એ આસનોનું સ્વરૂપ યોગકૌસ્તુભમાંથી જાણવું.

આસનાભ્યાસ તે આસન જેમણે સિદ્ધ કર્યું હોય તેવા પુરુષ-પાસેથી સમજીને કરવો એ વધારે હિતકર છે.

આસનનો જય થવાથી તે સાધકને શીતઆતપ, ક્ષુધાતૃષા ને હર્ષશોકાદિ દ્વંદ્વો પૂર્વની પેઠે પરિતાપ આપી શકતાં નથી, પાંચ પ્રાણવાયુની ગતિ તથા રુધિરાભિસરણ યથાયોગ્ય થવા લાગે છે, શરીરના ગૌરવરૂપ (સ્થૂલપણારૂપ) તમોગુણના ધર્મનો નાશ થાય છે, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે, શરીરમાંના ધાતુઓનું સામ્ય થઇ શરીર નીરોગ થાય છે, ચાંચલ્યરૂપ રજોગુણની શિથિલતાવડે ઇંદ્રિયોનો બાહ્યવેગ શિથિલ થાય છે, ને અંતઃકરણ પણ કાંઇક અંશે નિર્મલ થાય છે.

સિદ્ધપુરુષોના ચિત્તની જેવી બ્રહ્મમાં અચલ સ્થિતિ છે તેવી પોતાના ચિત્તની અચલ સ્થિતિ પ્રયત્નપૂર્વક બ્રહ્મમાં સંપાદન કરવી તે વેદાંત-સિદ્ધાંતનું સિદ્ધાસન છે, પદ્મ જેમ જલમાં નિર્લેપ રહે છે તેમ જ્ઞાનવડે પોતાના મનને સંસારથી નિર્લેપ રાખવું તે વેદાંતમતનું પદ્માસન છે, કલ્યાણ કરનાર પરમાત્મા છે, તે પરમાત્માના લક્ષ્યસ્વરૂપમાં મનની પ્રયત્નપૂર્વક સ્થિતિ રાખવી તે વેદાંતમતનું સ્વસ્તિકાસન છે, ને શિષ્ટો જેવી રીતે સતશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતને અનુસરે છે તેવી રીતે સતશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું શુદ્ધભાવે અનુસરણ કરવું તે વેદાંતને મતે શિષ્ટાસન છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં આસનનિરૂપણ એ નામની ચોથી પ્રભા સમાપ્ત. ૪.

પ્રભા પાંચમી.

પ્રાણાયામનિરૂપણ.

શરીરમાંના મુખ્યપ્રાણના બાહ્યવેગને સર્વભણીથી રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. મુખ્યપ્રાણના બાહ્યવેગનો નિરોધ થવાથી ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણ જે ગૌણપ્રાણ કહેવાય છે તેમના બાહ્યવેગોનો પણ નિરોધ થવા લાગે છે.

ત્રણ આસનોમાંના કોઇ એક આસનનો ન્યૂનાધિક પ્રમાણમાં જય કર્યા વિના જો પ્રાણાયામનો વિશેષ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો પ્રાણનો જય નહિ થતાં શરીરમાં કોઇ એક જાતનો રોગ થવાનો સંભવ ઊભો થાય છે, માટે વિવેકીએ આસનનો જય કર્યા વિના પ્રાણાયામનો વિશેષ અભ્યાસ કરવો ઉચિત નથી.

જેટલો સમય પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ચાલે તેટલો સમય પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનાર પુરુષે આહાર પરિમિત, પથ્ય ને મલમૂત્ર થોડાં ઉત્પન્ન કરનારો લેવો જોઇએ; તથા મન, વાણી ને શરીરથી નિર્દોષરીતે વિમલબ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ.

મારા વિષયપ્રવણ ચિત્તનો હું અવશ્ય નિરોધ કરીશ એવા સદાગ્રહરૂપ ઉત્સાહ, સાધ્યપણાનો તથા અસાધ્યપણાનો વિચાર કરીને યોગાભ્યાસમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ, સહનશીલતારૂપ ધૈર્ય, વિષયો મિથ્યા છે ને બ્રહ્મ સત્ય છે એવું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન, ગુરુના ને શાસ્ત્રના વચનમાં પ્રામાણિકપણાનો દૃઢ નિશ્ચય, ને વિષયિજનોના સંગનો પરિત્યાગ એ ૭ યોગાભ્યાસીને ઉપકારક છે; અને અત્યાહાર, અતિપરિશ્રમ, નિરર્થક બહુ બોલવું, શરીરમાંના ધાતુઓમાં વિષમપણું થાય વા શરીરમાં

શ્રમ જણાય એવા નિયમોનું ગ્રહણ, વિષયિજનોનો સંગ, ને શરીરાદિનું ચંચલપણું એ છ યોગનાં પ્રતિબંધક વા વિઘાતક છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ પ્રથમનાં છ સંપાદન કરવાયોગ્ય છે, ને બીજાં છ પ્રયત્નથી ત્યજી દેવાયોગ્ય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ પવિત્ર ને એકાંત દેશમાં પવિત્ર આસનપર, પ્રસન્નમને, ક્રમથી, સ્વસામર્થ્યાનુસાર, પ્રાણાયામવડે જેમણે પ્રાણનો જય કર્યો હોય તેવા પુરુષપાસેથી પ્રાણાયામની ક્રિયા યથાવિધિ સમજી, તથા ઇંદ્રિયોને વશ રાખી કરવાનો છે.

પ્રાણવાયુ ચલાયમાન થવાથી જેમ લુહારની ધમણ ચાલવાથી અગ્નિમાં જ્વાલાઓ ઊઠે તેમ અંતઃકરણ વૃત્તિરૂપ પરિણામને પામે છે, અને પ્રાણવાયુ ગતિરહિત સ્થિર થવાથી અંતઃકરણ વૃત્તિરૂપે પરિણામ નહિ પામતાં સ્થિર રહે છે. પ્રાણની સ્થિરતાથી યોગી પોતાના અંતઃકરણને સ્થિર કરી બ્રહ્મભાવને પામવા સમર્થ થાય છે, માટે વિવેકી મનુષ્યને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્તવ્ય છે.

શરીરમાંની સુષુમ્ણાનાડી આદિ મલથી વ્યાકુલ હોય તો પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી, મન રાગાદિ દોષોથી રહિત તથા એકાગ્ર થતું નથી, અને તત્ત્વજ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી. પ્રાણાયામનો સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે નિત્ય અભ્યાસ કરવાથી જ્યારે તે મલયુક્ત નાડી શુદ્ધ એટલે મલરહિત થાય છે ત્યારેજ સાધકયોગી પ્રાણનો નિગ્રહ કરવામાં, મનને એકાગ્ર કરવામાં, ને તત્ત્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં સમર્થ થાય છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરનારે પોતાના સદ્‌ગુરુમાં ભક્તિ, ઉત્સાહ, સાહસ, વિરતિ ને મનની પ્રસન્નતા રાખવાં જોઇએ. વળી દશે ઇંદ્રિયોના ગોલકોમાં રહેલી દશ ઇંદ્રિયોને, ત્યાંના પ્રાણવાયુને નાભિભણી વા હૃદય-

ભણી યથાશક્તિ પાછો વાળેલો રાખી, યથાશક્તિ અંતર્મુખ રાખવી જોઇએ.

અનુલોમવિલોમ, સ્વાભાવિક, સૂર્યભેદન, ચંદ્રભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા ને પ્લાવિની એ અગીઆર પ્રકારના પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. તેમાં પણ અનુલોમવિલોમ, સ્વાભાવિક, ઉજ્જાયી ને ભસ્ત્રિકા એ ચાર પ્રાણાયામો યોગસાધકને વિશેષ ઉપયોગી છે.

પ્રસન્નમનવડે શુદ્ધવાયુવાળા સ્થાનમાં પવિત્ર ભૂમિપર પવિત્ર આસનપર પદ્માસને પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાના સદ્‌ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પછી જમણા હાથની પહેલી તથા બીજી આંગળી વાળી તેનાં અગ્રો અંગૂઠાના મૂલમાં રાખી તે હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે ડાબું નાસાપુટ બંધ રાખી, જમણા નાસાપુટદ્વારા શરીરમાંના વાયુને થોડો બહાર કાઢી, પશ્ચાત્ જમણા નાસાપુટને અંગૂઠાદ્વારા રોકી ડાબા નાસાપુટપરથી આંગળીઓ ઊપાડી લઇ તે નાસાપુટદ્વારા બહારના શુદ્ધ ને અમૃતમય વાયુનું સોળ પ્રણવનો માનસ જપ કરતાંસુધી, વા પ્રાણાયામનો એક મંત્ર[૧] મનમાં જપતાંસુધી, વા એકથી સોળ ગણતાંસુધી, અથવા યથાશક્તિ ગણતાંસુધી, શનૈઃ શનૈ ઉદરભણી આકર્ષણ કરવું. તે વેલા નીચેનાં બે દ્વારો સંકોચેલાં રાખવાં. પછી હડપચીને સારી રીતે નીચે નમાવી, ચોસઠ પ્રણવનો વા પ્રાણાયામના ચાર મંત્રોનો મનમાં જપ કરતાંસુધી, અથવા એકથી ચોસઠ ગણતાંસુધી,

---

૧ દ્વિજોને માટે પ્રાણાયામનો મંત્ર આ છેઃ-ૐ ભૂઃ ૐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

કિંવા યથાશક્તિ ગણુતાંસુધી, તે પૂરેલા પવનને પોતાના ઉદરમાં રોકવો. પશ્ચાત્ હડપચીને પૂર્વની પેઠે ઉંચી કરી, નાભિને બરડાની કરોડભણી ખેંચી, જમણા નાસાપુટપરથી અંગૂઠો ઊપાડી લઇ, તે નાસાપુટદ્વારા પોતાના ઉદરમાંના વાયુને બત્રીશ પ્રણવનો વા પ્રાણાયામના બે મંત્રોનો મનમાં જપ કરતાંસુધી, વા એકથી બત્રીશ ગણુતાંસુધી, વા યથાશક્તિ ગણુતાંસુધી, શનૈઃ શનૈઃ બહાર કાઢવો. પુનઃ પૂર્વોક્તરીતે જમણા નાસાપુટથી બહારના વાયુને પોતાના ઉદરભણી ખેંચવો, પછી તેનું પૂર્વે કહેલી રીતે રુંધન કરવું, અને પશ્ચાત્ તેને આગળ કહેલી રીતે બહાર કાઢવો. આ એક અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામ થયો.

બહારના વાયુને ઉદરભણી અંતર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક, ઉદરમાં ભરેલા પવનને રોકવાની ક્રિયાને કુંભક, ને ઉદરમાંના વાયુને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને રેચક કહે છે. નીચેનાં બે દ્વારોને (ગુદાને તથા ઉપસ્થને) સંકોચી રાખવાની ક્રિયાને મૂલબંધ, કંઠના સંકોચપૂર્વક હડપચીને સારી રીતે નમાવી દેવાની ક્રિયાને જાલંધરબંધ, ને નાભિને બરડાની કરોડભણી ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે. જમણા નાસાપુટમાં રહેલી નાડીને પિંગલા, સૂર્ય, યમુના વા દક્ષનાડી કહે છે, ને ડાબા નાસાપુટમાં રહેલી નાડીને ઇડા, ચંદ્ર, ગંગા વા વામનાડી કહે છે.

જે નાડીદ્વારા પૂરક કર્યો હોય તે નાડીદ્વારા તુરત રેચક ન કરવો. જે નાડીદ્વારા રેચક કર્યો હોય તે નાડીદ્વારા તુરત પૂરક કરતાં વિરોધ નથી. રેચક ધીરે ધીરે કરવો, ઊતાવળે નંજ કરવો. પૂરક ઊતાવળે વા ધીરે ધીરે સાધકની ઇચ્છાપ્રમાણે કરી શકાય.

પ્રાતઃકાલે, મધ્યાહ્ને ને સાંજે એમ દિવસમાં ત્રણ વાર પાંચ પાંચથી આરંભી, પછી પાંચ પાંચનો નિત્ય વધારો કરી, એશી એશી

પ્રાણાયામ કરવા. આની રીતે ત્રણ માસ વા તેથી થોડો વધારે સમય જો આ અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામનો અભ્યાસ વચ્ચે ત્રુટ પાડયા વિના નિત્ય કરવામાં આવે તો તે સાધકયોગીની સુષુમ્ણાનાડીમાંના કફાદિ મલો દૂર થઇ જઈ તે નાડી શુદ્ધ થાય છે.

જે પ્રાણાયામ કરતાં અભ્યાસીના શરીરમાં પ્રસ્વેદ ઉત્પન્ન થાય તે કનિષ્ઠ પ્રકારનો પ્રાણાયામ, જે પ્રાણાયામ કરતાં અભ્યાસીના શરીરમાં કંપ ઉત્પન્ન થાય તે મધ્યમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ, અને જે પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય ને અભ્યાસીનું આસન ઉચું થવા લાગે તે ઉત્તમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ જાણવો.

પ્રાણાયામવેલા થતાં નિદ્રા, ચિત્તનું ભ્રમણ, રોમાંચ, ધ્વનિનું શ્રવણ, અંગમાં કડાકા થવા, અંગનું કંપવું, વિલક્ષણ શબ્દોનું શ્રવણ, પ્રસ્વેદ, વિલક્ષણ શબ્દોનું ઉચ્ચારણ, સ્ફુરણ ને મૂર્છાનો અભ્યાસવડે જય થવાથી પ્રાણાયામ ઉત્તમ પ્રકારનો થાય છે.

પ્રાણાયામ કરવાથી શ્રમવડે શરીરપર જે પ્રસ્વેદ આવે તે પ્રસ્વેદવડે તૈલાભ્યંગની પેઠે શરીરનું મર્દન કરવાથી શરીરની દઢતા તથા કોમલતા થાય છે.

પા મિનિટ પૂરક, એક મિનિટ કુંભક, ને અર્ધી મિનિટ રેચક થાય તે ઉત્તમ પ્રકારનો પ્રાણાયામ જાણવો. જાલંધર ને ઉડ્ડીયાનબંધપૂર્વક જો એક મિનિટસુધી યથાર્થ કુંભક રહી શકે તો સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન કરી પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં જવા સમર્થ થાય છે.

યોગાભ્યાસી પ્રાણાયામના અભ્યાસનો આરંભ કરે ત્યારથી આશરે બે માસસુધી ભોજનની સાથે દૂધ તથા ઘી રુચે તથા સુખપૂર્વક પચે તેટલાં લે.

સિંહ, વ્યાઘ્ર ને વનહસ્તી જેમ યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી શનૈઃ

શનૈઃ સ્વાધીન થાય છે, સહસા સ્વાધીન થતા નથી, તેમ પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે પ્રાણવાયુ પણ શનૈઃ શનૈઃ સ્વાધીન થાય છે, સહસા સ્વાધીન થતેા નથી; અને જો કોઇ તેને સહસા સ્વાધીન કરવા જાય તેા તે સિંહાદિની પેઠે તે સાધકનું રેાગાદિદ્વારા હનન કરે છે.

પથ્ય ને પરિમિત આહાર લઇ જાલંધરાદિ બંધસહિત જો પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવામાં આવે છે તેા તેવા પ્રાણાયામવડે શરીરમાંના સર્વ રેાગેાની નિવૃત્તિ થાય છે; અને આહાર તથા બંધનેા નિયમ રાખ્યા વિના જો પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવામાં આવે તેા તેવા પ્રાણાયામવડે હીડકી, શ્વાસ, ઊધરસ, માથાનેા દુઃખાવેા, કાનનેા દુઃખાવેા, ને આંખનેા દુઃખાવેા ઇત્યાદિ રેાગેાની ઉત્પત્તિ થવા સંભવ છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસનેા પરિપાક થવાથી જ્યારે યેાગાભ્યાસીના શરીરમાંની સુષુમ્ણાદિ નાડીઓમાંના મલની નિવૃત્તિ થઇ તે શુદ્ધ થાય છે ત્યારે તે યેાગાભ્યાસીનું શરીર કૃશ તથા કાંતિવાળું થાય છે, અને તેનું મુખ પ્રસન્નતાવાળું ને નેત્રેા અતિનિર્મલ રહે છે. વળી નાડીશુદ્ધિથી યેાગાભ્યાસીને પ્રાણવાયુને વિશેષ સમયસુધી રેાકવાનું બલ, જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન, ધ્વનિનું પ્રાકટ્ય, ને આરેાગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

જે મનુષ્યના શરીરમાં મેદ (ચરબી) તથા શ્લેષ્મ (કફ) અધિક હેાય તે મનુષ્યે પ્રાણાયામના અભ્યાસનેા આરંભ કર્યા પહેલાં નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ, ગજકરણી, ત્રાટક ને કપાલભાતિ એ સાત કર્મોનેા વા તેમાંનાં જે કર્મો પેાતાને અગત્યનાં હેાય તે કર્મોનેા અભ્યાસ કરવેા જોઇએ. જેના શરીરમાં વાત, પિત્ત ને કફનેા સમભાવ હેાય તેણે ત્રાટક ને કપાલભાતિથી ભિન્ન બીજાં પાંચ કર્મોનેા અભ્યાસ ન કરવેા.

નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ ને ગજકરણી એ પાંચ કર્મોનું વર્ણન યોગકૌસ્તુભમાં વિસ્તારથી આપ્યું છે, તેથી તેનું અહિં નિરૂપણ કર્યું નથી. ત્રાટક ને કપાલભાતિ પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર ને ધારણાદિના અભ્યાસીને ઉપયોગી છે, અને મેદ તથા શ્લેષ્મની અધિકતાવિનાના યોગાભ્યાસીને પણ તેનો અભ્યાસ અપકારક નહિ થતાં ઉપકારક થાય છે, માટે અહિં તે બંનેનું નિરૂપણ કરવું ઉચિત ધાર્યું છે.

શ્રીશંકરનું નાનું લંબગોલ બાણ, પોતાના ઇષ્ટદેવની નાની પ્રતિમા, સોપારી, કમળકાકડી, મોતી કે કાચનો પારો, વા જાડા કાગળપર કરેલું કાળું કે ધોળું ગોલ બિંદુ પોતાના આસનથી આશરે દોઢ હાથ છેટે સંમુખ રાખી તેપર નેત્રદ્વારા નીકળતી અંતઃકરણની વૃત્તિને પ્રસન્નમને સ્થાપન કરવી. નેત્રમાં બહુ જલ આવે ત્યાંસુધી અર્ધા ઉઘાડાં ને અર્ધા વીંચેલાં નેત્ર સ્થિર રાખવાં. આ કર્મનું નામ ત્રાટક કહેવાય છે. આ અભ્યાસ શનૈઃ શનૈઃ એક કલાકસુધી કરી શકાય એવું બલ મેળવવું જોઇએ. આ ત્રાટકનો અભ્યાસ કરતાં પ્રથમ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના રંગો, વરાળ, અંધકાર, પદાર્થોના આકાર, અને વિવિધ પ્રાણીઓ આદિનું દર્શન થઇ અંતે શ્વેત પ્રકાશ સ્થિર થાય ત્યારે જાણવું જે આ કર્મ સિદ્ધ થયું. નવા અભ્યાસીને આરંભમાં પોતાના નેત્રમાં જે જલ આવતું હોય છે તે પછીથી બંધ થઇ જાય છે. નેત્રમાં અભ્યાસના આરંભમાં જલ આવે તેથી નેત્રને કોઇ પ્રકારની હાનિ થતી નથી. આ અભ્યાસવેલા આંખો બહુ જોરથી ઉઘાડેલી ન રાખવી. કપાલની બાજુની નાડીઓ ખેંચાવા ન દેવી. તેલ, મરચું, દહિં ને આંબલી ન ખાવાં, વા ન્યૂન ખાવાં.

ત્રાટકના અભ્યાસથી કફાદિ ધાતુની સમતા તથા અંતઃકરણની એકાગ્રતા થવાઉપરાંત નેત્રના રોગોની નિવૃત્તિ, દૃષ્ટિની નિર્મલતા,

આલસ્યની નિવૃત્તિ, તંદ્રા–નિદ્રાની પૂર્વે થનારી તામસી ચિત્તવૃત્તિ–ની નિવૃત્તિ, ને દશે ઇંદ્રિયેાની નિરર્થક ચપલતાની નિવૃત્તિ થાય છે.

લુહારની ધમણની પેઠે ઊતાવળે ઉપરાઉપર બંને નાસાપુટથી સેા સેા રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે. રેચક કરતી વેલા શરીરમાંના કફાદિ દેાષેાની નિવૃત્તિ થવાની ને પૂરક કરતી વેલા શરીરમાંના ત્રણ ધાતુનેા સમભાવ થવાની ભાવના કરવી. જેમનાથી આરંભમાં બંને નાસાપુટદ્વારા રેચકપૂરક ન કરી શકાય તેમણે પ્રથમ એક એક નાસાપુટદ્વારા યથાશક્તિ વા સેા સેા રેચકપૂરકનેા અભ્યાસ કરવેા. પછી યેાગ્યતા પ્રાપ્ત થયે બંને નાસાપુટથી અભ્યાસ કરવેા. કપાલભાતિના અભ્યાસથી કફથી થતા દેાષેાની તથા આલસ્યની નિવૃત્તિ થાય છે, અંતઃકરણમાંના કુસંસ્કારેા બલહીન થાય છે, અને જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરતી વેલા નેત્રને અર્ધાં ઊઘાડાં રાખી તેની સામાન્યવૃત્તિ નાસાગ્રપર રાખવી, અથવા નેત્રેા બંધ રાખવાં. પૂરકવેલા સાધકે પેાતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ નાભિની અંતરના ભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી, કુંભકવેલા પેાતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ હૃદયમાં વા નાભિની અંતરના ભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી, અને રેચકવેલા પેાતાના અંતઃકરણની વૃત્તિ બે ભ્રૂના મધ્યભાગમાં સ્થિત બ્રહ્મમાં રાખવી.

પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનનેા આત્મામાં સુસ્થિરીભાવ થાય છે. આત્મામાં મનનેા જે સુસ્થિરીભાવ તે મનેાન્મની અથવા ઉન્મની અવસ્થા કહેવાય છે.

સહિત ને કેવલ એમ બે પ્રકારના કુંભક છે. પૂરકરેચકસહિત જે કુંભક કરવેા તે સહિતકુંભક, અને પૂરકરેચકવિના પ્રાણવાયુને જે યેાગ્ય સ્થલે રેાકી દેવેા તે કેવલકુંભક કહેવાય છે.

સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ.

સાધારણરીતે પ્રાણવાયુ નાસિકાની બહાર બાર આંગળસુધી જાય છે, અને નાસિકાની અંતર બાર આંગળસુધી પ્રવેશ કરે છે. બહારનો વાયુ નાસિકાદ્વારા શરીરની અંતર પ્રવેશ કરી હૃદયસુધી જાય છે તે **સ્વાભાવિક પૂરક**, શરીરની અંતર આવેલો વાયુ હૃદયમાં કેટલીક ક્ષણો સ્વાભાવિક સ્થિતિ કરે છે તે **સ્વાભાવિક આંતરકુંભક**, હૃદયની અંતરથી ઊઠી નાસિકાદ્વારા પ્રાણવાયુનું જે સ્વાભાવિકરીતે બહાર નીકળવું થાય છે તે **સ્વાભાવિક રેચક**, અને બહાર નીકળેલો વાયુ નાસિકાથી બહાર બાર આંગળ કેટલીક ક્ષણો સ્વાભાવિક સ્થિતિ કરે છે તે **સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક** કહેવાય છે. આ પ્રાણાયામ સ્વાભાવિકરીતે સર્વ પ્રાણીઓ પોતાના જીવનનિર્વાહમાટે કરે છે, માટે તેનું નામ **સ્વાભાવિક પ્રાણાયામ** રાખ્યું છે.

યોગાભ્યાસીએ પદ્મ, સિદ્ધ, સ્વસ્તિક કે શિષ્ટ એ ચારમાંના કોઈ એક સિદ્ધ કરેલા આસને યોગ્ય ને પવિત્ર સ્થલમાં પોતાના યોગ્ય આસનપર પૂર્વાભિમુખે બેસી, પોતાના સદ્‌ગુરુને ભક્તિપૂર્વક ત્રણ પ્રણામ કરી, સર્વવ્યવહારોનું યથાશક્તિ વિસ્મરણ કરી, સ્વસ્થ થઈ, પોતાના અધિકારપ્રમાણે સ્વાભાવિક આંતરકુંભકની વૃદ્ધિનો કે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભકની વૃદ્ધિનો અભ્યાસ કરવો. જો બની શકે તો સ્વાભાવિક પૂરકવેલા **સો**નો ને સ્વાભાવિક રેચકવેલા **હં**નો મનોમય ઉચ્ચાર કરવો, ને અંતર આવતા તથા બહાર નીકળતા વાયુમાં રહેલા ચેતનમાં પોતાના મનને જોડવું. સ્વાભાવિક આંતરકુંભકવેલા પોતાના મનને પોતાના હૃદયમાં સ્થિત ચેતનમાં એકાગ્ર થઇ ગયેલું ધારવું, વા પ્રણવનો મનોમય ઉચ્ચાર ત્યાં રહેલા ચેતનના ધ્યાનપૂર્વક કરવો. સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક-વેલા નાસિકાથી બહાર બાર આંગળ દૂરના પ્રદેશમાં સ્થિત ચેતનમાં

પેાતાના મનને એકાગ્ર કરવું, વા પ્રણવને મનેામય ઉચ્ચાર ત્યાં રહેલા ચેતનના ધ્યાનપૂર્વક કરવેા. એમાંના કેાઇ એક સ્વાભાવિકકુંભકના યથાશક્તિ અભ્યાસવડે તેના સમયમાં ક્રમથી વધારેા કરવેા. આ પ્રાણાયામનેા દિવસમાં સવાર, બપેાર ને સાંજ એમ ત્રણ વાર વા સવાર ને સાંજ એમ બે વાર અભ્યાસ કરવેા. આ પ્રાણાયામનેા સાધારણ અભ્યાસ હરતાંફરતાં તથા કામકાજ કરતાં પણ થઇ શકે છે, ને અભ્યાસના બલથી મનને નિરાલંબ વા ચેતનરૂપ આલંબનવાળું રાખી શકાય છે. અભ્યાસકાલે ચેતનનું સુરમ્ય, અતિભવ્ય ને સુશાંત-પ્રકાશમય રૂપ ધારવું. આ પ્રાણાયામવેલા સામાન્ય મૂલબંધ તથા ઉડ્ડીયાનબંધ રાખવા.

ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ.

પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે પવિત્ર તથા શુદ્ધ પવનવાળા સ્થાનમાં પેાતાના પવિત્ર આસનપર પદ્માદિ આસને પૂર્વાભિમુખે બેસીને અથવા ઊભા રહીને બંને નાસાપુટદ્વારા બહારના વાયુનું હૃદય, નાભિ કે મૂલાધાર–ગુદસ્થાન–સુધી બની શકે તેટલા સમયપર્યંત પેાતાનાં ફેફસાં ને ઉદર ફૂલાવતા જઇ આકર્ષણ કરવું. પછી જાલંધરબંધવિનાજ પૂરેલા વાયુને પેાતાના ઉદરમાં રેાકી શકાય ત્યાંસુધી રેાકવેા. પશ્ચાત્ ડાબા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ ઉદરમાંના વાયુને ફેફસાં તથા ઉદરને સંકેાચીને બહાર કાઢવેા. પૂરકવેલા અંતઃકરણના તથા ઇંદ્રિયેાના બાહ્યવેગેાને હું પાછા વાળી હૃદયાદિ સ્થાનમાં રહેલા પરમાત્માભણી લાવું છું એમ ભાવના કરવી, કુંભકવેલા હું મારા અંતઃકરણને પરમાત્મામાં અભેદ-ભાવ પામી ગયેલું અનુભવું છું એમ ભાવના કરવી, અને રેચકકાલે હું મારા અંતઃકરણાદિના વ્યુત્થાનના હેતુભૂત સંસ્કારેાને તથા કુસંસ્કારેાને બહાર કાઢી નાંખું છું એવી ભાવના કરવી. આ પ્રાણાયામ હરતાંફરતાં પણ થઇ શકે છે. આ પ્રાણાયામથી અંતઃકરણમાંનેા રજોગુણ તથા

તમોગુણ બલહીન થાય છે, અને શ્લેષ્મદોષ, નાડીઓની અશુદ્ધિ, જલવિકાર, ઉદરવિકાર ને ધાતુના રેાગનેા નાશ થાય છે, તથા જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ.

પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે પવિત્ર, મનને અનુકૂલ જણાતા, એકાંત ને શુદ્ધવાયુવાળા સ્થલમાં પોતાના યેાગ્ય આસનપર પદ્માસને બેસી, ઇંદ્રિયેા તથા અંતઃકરણના બાહ્યવેગોને રેાકી, પ્રસન્નમને પોતાના સદ્ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પશ્ચાત્ જમણા નસકોરાને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી રાખી ડાબા નસકોરાદ્વારા યથાશક્તિ વા દશ દશના ક્રમથી વધીને પચાશ પચાશ વા સેા સેા રેચકપૂરક કરવા. છેલ્લેા પૂરક થયા પછી ડાબા નાસાપુટને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી, જાલંધરબંધ કરી, યથાશક્તિ કુંભક કરવેા. પછી મસ્તક ઉંચું કરી જમણા નસકોરાપરથી જમણા હાથનેા અંગૂઠેા ઉપાડી લઇ તે નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરી પછી પૂરક કરી ઉપરાઉપરિ રેચકપૂરક ડાબા નાસાપુટદ્વારા કર્યા હેાય તેટલા કરી પશ્ચાત્ મસ્તક નમાવી યથાશક્તિ કુંભક કરવેા. પછી પાછા ડાબા નાસાપુટદ્વારા રેચકપૂરક, પાછેા કુંભક, ને પાછા રેચકપૂરક, પાછેા કુંભક, અને પાછેા રેચક કરવેા, આમ અનુકૂલતાપ્રમાણે બે, ચાર, છ, આઠ કે તેથી વધારે એટલે ક્રમથી એંશીસુધી બેકી કુંભક કરવા. રેચકપૂરકમાં પ્રણવનેા માનસ ઉચ્ચાર કર્યા કરવેા. કુંભકવેલા યથાશક્તિ પ્રણવનેા કે પ્રાણાયામના મંત્રનેા માનસ જપ કરવેા, વા પચાશથી માંડીને ચારસેાસુધીની સંખ્યા મનમાં ગણવી.

આ કુંભક પણ અંતઃકરણમાંના તથા ઇંદ્રિયેામાંના રજોગુણને તથા તમેાગુણને બલહીન કરે છે. વળી આ કુંભક જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન કરનારેા, કફ પિત્ત ને વાયુદેાષનેા નાશ કરનારેા, સુષુમ્ણાના મુખની

આગળ રહેલા કફાદિ મલને નિવૃત્ત કરનાર, કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરનાર, સુષુમ્ણામાંનાં ષટ્ચક્રોનું તથા બ્રહ્મગ્રંથિ વિષ્ણુગ્રંથિ ને રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરનાર, શરીરને નીરોગ કરનાર, અંતઃકરણમાં પ્રસન્નતા ઉપજાવનાર, ને શીઆળો ઊનાળો તથા ચોમાસું એ ત્રણે ઋતુમાં અભ્યાસીના તન-મનપર ઉપકાર કરનાર છે.

સૂર્યભેદન, સીત્કારી, શીતળી, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા ને પ્લાવિની એ પ્રાણાયામોનું નિરૂપણ યોગકૌસ્તુભમાં કરેલું હોવાથી અહિં તેનો પુનરુક્તિ કરવી યોગ્ય ગણી નથી. ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ સૂર્યભેદનથી ઊલટી રીતે થાય છે, અર્થાત્ પ્રથમ ચંદ્રનાડીથી પૂરક કરી, પછી કુંભક કરી, પશ્ચાત્ સૂર્યનાડીથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવામાં આવે છે. આ પ્રાણાયામ શરીર-માંની વધી ગયેલી ગરમી નિવૃત્ત કરવામાં, જ્વરને દૂર કરવામાં, તથા વધેલા પિત્તની નિવૃત્તિ કરવામાં ઉપકારક છે.

ઉપરાઉપર રેચક કરવાથી પેટની પીડાની તથા વધેલા કફની નિવૃત્તિ કરી શકાય છે, વારંવાર પૂરક કરવાથી શરીરાદિની પુષ્ટિ થાય છે, તથા શરીરમાંના કેટલાક વ્યાધિઓને દૂર કરી શકાય છે, અને વારંવાર કુંભક કરવાથી હૃત્પદ્મનો વિકાસ, સુષુમ્ણામાં રહેલી ગ્રંથિઓનો ભેદ કરવાની યોગ્યતાની પ્રાપ્તિ, મનોબલની વૃદ્ધિ, ને મનના સ્થિરપણા-માં વધારો થાય છે. પ્રાણવાયુને નાભિમાં રોકવાથી જ્વરાદિકનો નાશ, કંઠમાં રોકવાથી ક્ષુધા ને તૃષાની પીડાની નિવૃત્તિ, હડપચીમાં રોકવાથી મનની પ્રસન્નતાનો વધારો, ને કપાલમાં રોકવાથી ક્રોધની શાંતિ થાય છે.

શક્તિચાલન, ખેચરી ને વિપરીતકરણી મુદ્રાઓ પ્રાણનો જય કરવામાં ઉપકારક છે. એ ત્રણે મુદ્રાઓનું વિસ્તૃત નિરૂપણ યોગકૌસ્તુભમાં કર્યું છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં પ્રાણાયામનિરૂપણ એ નામની પાંચમી પ્રભા સમાપ્ત. ૫.

પ્રભા છટ્ઠી.

પ્રત્યાહારનિરૂપણ.

શ્રોત્રનો સ્ત્રી આદિના[1] પ્રિય શબ્દોના શ્રવણમાં રાગ ને શત્રુ આદિના અપ્રિય શબ્દોના શ્રવણમાં દ્વેષ છે, ત્વચાનો સ્ત્રી આદિના કોમલ શરીરાદિના સ્પર્શમાં રાગ ને સર્પાદિના શરીરાદિના સ્પર્શમાં દ્વેષ છે, નેત્રનો સ્ત્રી આદિના સુંદર માનેલા રૂપના દર્શનમાં રાગ ને શ્વાનાદિના મૃતશરીરના દર્શનમાં દ્વેષ છે, જિહ્વાનો મધુર આદિ રસના આસ્વાદનમાં રાગ ને કષાય આદિ રસના આસ્વાદનમાં દ્વેષ છે, નાસિકાનો કેતકી આદિના ગંધમાં રાગ ને મલ આદિના ગંધમાં દ્વેષ છે, વાણીનો અશાસ્ત્રીય બોલવામાં પ્રાયશઃ રાગ ને શાસ્ત્રીય બોલવામાં પ્રાયશઃ દ્વેષ છે, અને હાથપગાદિ અન્ય કર્મેન્દ્રિયોનો પણ આસુરી કર્મમાં પ્રાયશઃ રાગ ને દૈવી કર્મમાં પ્રાયશઃ દ્વેષ છે. શ્રોત્રાદિ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોનો તથા વાગાદિ પાંચ કર્મેન્દ્રિયોનો પોતપોતાના અનુકૂલ-પ્રતિકૂલ વિષયમાં જે રાગદ્વેષ છે તે રાગદ્વેષ " સર્વત્ર બ્રહ્મજ વિલસી રહ્યું છે, પ્રતીત થતા સર્વ પ્રાણિપદાર્થો માયામાત્ર—વાસ્તવિક સત્તાવિનાના હોઇ માત્ર ભ્રાંતિથી પ્રતીત થનારા—છે " એવા નિશ્ચયરૂપ વિવેકવડે દૂર કરી, તે ઇંદ્રિયોને યોગાભ્યાસથી ભિન્નકાલે દેહધારણમાં તથા સ્વપરના નિર્દોષ હિતમાં ઉપયોગી જે વ્યાપારો હોય તે કરવા દઇ, તેમને સદ્ગુરુ તથા સત્શાસ્ત્રના ઉપદેશના સંસ્કારવાળા મનને અનુસરનારી કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. પ્રતિ એટલે ઇંદ્રિયોને પ્રતિલોમ-

---

૧ મોક્ષસાધક સ્ત્રીઓએ આ પ્રભામાં જ્યાં જ્યાં સ્ત્રીશબ્દ આવે ત્યાં ત્યાં પુરુષશબ્દ વાંચવો.

પરિણામવડે અર્થાત્ તેમના બાહ્યવેગેને ઊલટાવવાવડે, આ એટલે સર્વબાજુથી, ને હૃ એટલે ખેંચવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. પ્રત્યેક ઇંદ્રિયનો વેગ પોતપોતાના બાહ્યવિષયમાંગુી એટલે પ્રત્યગાત્માથી વિપરીતદિશામાં હોય છે. ઇંદ્રિયોમાં જ્યાંસુધી આવા વેગો વિદ્યમાન રહે ત્યાંસુધી મન બાહ્યવિષયોના આકર્ષણવડે ચંચલ રહેવાથી તે એકાગ્ર થઇ શકે નહિ ઇંદ્રિયોની ચંચલતા અંતઃકરણની એકાગ્રતાની વિરોધી હોવાથી અંતઃકરણની એકાગ્રતા સંપાદન કરવા ઇચ્છનારે ઇંદ્રિયોની તે ચંચલતા અવશ્ય દૂર કરવી જોઇએ. ઇંદ્રિયોની ચંચલતા દૂર કરવી એટલે પ્રત્યાહારનામનું યોગનું પાંચમું અંગ સિદ્ધ કરવું. પ્રાણાયામની પેઠે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ પણ ક્રમથી થાય છે. મુખ્યપ્રાણનો જય જેમ પ્રયત્નસાધ્ય છે તેમ ગૌણપ્રાણરૂપ ઇંદ્રિયોનો જય પણ પ્રયત્નસાધ્ય છે. પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ કરવા ઇચ્છનારે ચિત્તાદિની જડતા વધારનારો તામસ આહાર તથા ચિત્તાદિની અયોગ્ય ચંચલતા વધારનારો રાજસ આહાર ગ્રહણ કરવો નહિ, પણ પવિત્ર, પરિમિત ને સુખપૂર્વક પચે એવો આહાર સારી રીતે ચાવીને મનની પ્રસન્નતાપૂર્વક લેવો; કુસંગ સેવવો નહિ; કુવિચાર કરવા નહિ; ને ઇંદ્રિયોને બહુ વિક્ષેપ ઉપજાવનારા પ્રાણિપદાર્થોના અભાવવાળા એકાંતદેશમાં રહેવું. બહિર્મુખ ઇંદ્રિયો જીવને બહુ ક્લેશ આપનારી છે એ વાત પ્રત્યાહાર સાધનારે કદીપણ ભૂલવાની નથીઃ—

અતિચપલ આ ઇંદ્રિયો, આપે ક્લેશ અપાર;
જેમ પથિકને ચોર બહુ, મોટા રણ-મોઝાર. ૧

કોઈ પણ ઇંદ્રિયના વિષયથી પરાભવ પામી પાછળથી પશ્ચાત્તાપ કરવાની સ્થિતિએ ન પહોંચવું પડે એ વાત પણ વિવેકી મુમુક્ષુએ આગળથી સ્મરણમાં રાખવી ઉચિત છેઃ—

જે મતિ પાછળ ઉપજે, તે મતિ આગળ હોય;
સદ્‌ગુરુ કે' છે શિષ્યને, વિઘ્ન ન વેડે કોય. ૧

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાના કેટલાક મુખ્ય ઉપાયો નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—

૧. દશ ઇંદ્રિયોમાંની એક એક ઇંદ્રિયને ક્રમથી પોતપોતાના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવાનો અભ્યાસ બે દિવસ, એક અઠવાડીઉં, કે એક પખવાડીઉં ધીરજ, સાવધાનતા ને દૃઢતાથી કરવો. પ્રથમ પોતાની દશે ઇંદ્રિયોના નિષિદ્ધ બાહ્યવિષયોભણીના વેગોનું સ્વરૂપ સૂક્ષ્મદષ્ટિથી જોવું. પછી પોતાની જે ઇંદ્રિયનો તેના નિષિદ્ધ-વિષયભણીનો વેગ મંદ હોય તે ઇંદ્રિયને પ્રથમ સાવધાનતા ને ધૈર્યથી તેના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવી. પશ્ચાત્ તેનાથી બલવાન્ ઇંદ્રિયને તેના નિષિદ્ધવિષયભણીના વેગથી રહિત કરવાનો અભ્યાસ આરંભવો. એમ ઉત્તરોત્તર સર્વ ઇંદ્રિયોને સાવધાનતા, ધૈર્ય ને સદાગ્રહ-વડે તેમના નિષિદ્ધવિષયોભણીના વેગથી રહિત કરવી. જ્યારે દશે ઇંદ્રિયો પોતપોતાના નિષિદ્ધ વિષયોમાં સ્વાભાવિક ઉદાસીનતાવાળી થાય ત્યારે તેમને તેમના વિહિતવિષયોમાંથી પાછી વાળી મનને અનુ-સરનારી કરવાનો અભ્યાસ સવારસાંજ તથા અવકાશના સમયમાં કરવો. મધમાખીની રાણીને જેમ તે મધપુડામાંની મધમાખીઓ અનુસરે છે તેમ કોઈ એક ધ્યેયમાં એકાગ્ર કરેલા મનને ઇંદ્રિયો અનુસરવા લાગે, અર્થાત્ કોઈ પણ ઇંદ્રિય બલાત્કારે પોતાના વિષયભણી મનને ખેંચવા સમર્થ ન થાય ત્યારે જાણવું જે પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થઇ.

૨. ઇંદ્રિયોને પોતપોતાના નિષિદ્ધવિષયોથી રહિત કરી પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે અર્ધા કલાકથી માંડીને એક કલાકસુધી પદ્મ, સિદ્ધ કે સ્વસ્તિક એ ત્રણમાંના કોઇ એક આસને બેસી ત્રણ માસપર્યંત

ત્રાટકનો અભ્યાસ કરવો. આ અભ્યાસના પરિપાકથી મનનો ઇંદ્રિયોને અનુસરવાનો સ્વભાવ દૂર થઇ ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૩. પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે કલાક વા અર્ધો કલાક, અને અન્ય અનુકૂલ સમયે યથાનુકૂલ સમય દશે ઇંદ્રિયોને તેમના ગોલકોમાંના પ્રાણવાયુ તથા મનસહિત હૃદયભણી પાછી વાળવાનો અભ્યાસ ત્રણ માસપર્યંત નિત્ય આદરપૂર્વક કરવાથી ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૪. ઇંદ્રિયોનો નિષિદ્ધવિષયોભણીનો વેગ રોકી નિત્ય પ્રાતઃકાલે અર્ધો કલાક ઉંચે મસ્તકે રહેવાનો (વૃક્ષાસન કરવાનો) અભ્યાસ ત્રણ માસપર્યંત આદરપૂર્વક કરવાથી ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

૫. પૂર્વાભિમુખે પદ્માસને બેસી, અંતઃકરણ ઇંદ્રિયો ને શરીરને સ્વસ્થ કરી, પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુને ત્રણ પ્રણામ કરી, પછી પોતાના બંને પગના અંગૂઠામાં રહેલી વિશેષપ્રાણકલાને ત્યાંથી મનવડે ખેંચી બંને પગના અંગૂઠાના મૂલમાં લાવવી. ત્યાંથી બંને પગની ઘુંટીમાં, ત્યાંથી બંને પગના નળાના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઢીંચણની ઢાંકણીઓની નીચેના ભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઢીંચણની ઢાંકણીઓની ઉપરના ભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઊરૂઓના મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી બંને ઊરૂઓના મૂલમાં, ત્યાંથી પાયુસ્થાનમાં, ત્યાંથી પાયુના ને ઉપસ્થના મધ્યભાગમાં રહેલા અગ્નિસ્થાનમાં, ત્યાંથી લિંગના મૂલમાં, ત્યાંથી નાભિમાં, ત્યાંથી હૃદયમાં, ત્યાંથી કંઠકૂપમાં, ત્યાંથી જીભના મૂલમાં, ત્યાંથી ભ્રૂમધ્યમાં, ત્યાંથી કપાલના મધ્યભાગમાં, ને ત્યાંથી બ્રહ્મરંધ્રમાં તે વિશેષપ્રાણકલાને મનની દૃઢ ભાવનાવડે લાવવી. બ્રહ્મરંધ્રની નીચેનાં સ્થાનોમાં દશ દશ ગણતાસુધી તે વિશેષપ્રાણકલાને રોકવી. જ્યારે કંઠકૂપની આગળ તે વિશેષપ્રાણકલા આવે ત્યારે બંને હાથોમાંની વિશેષપ્રાણકલાને પણ મનની દૃઢ ભાવનાવડે ખેંચીને

આ વિશેષપ્રાણુકલાની સાથે મેળવી દેવી. વિશેષપ્રાણુકલાની તથા મનની બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ થયા પછી ત્યાં મનવડે મધ્યમવેગથી એક સોથી પાંચ સો ગણુતાંસુધી અભિમાનીએ (પ્રત્યાહાર કરનાર જીવે) સ્થિતિ કરવી. પશ્ચાત્ જે ક્રમે વિશેષપ્રાણુકલાને શનૈઃ શનૈઃ ઉપર ચઢાવી હતી તેનાથી વિપરીતક્રમે તે વિશેષપ્રાણુકલાને મનની દૃઢ ભાવનાવડે શનૈઃ શનૈઃ નીચે ઉતારી હાથના તથા પગના અંગૂઠા ને આંગળાંમાં સ્થાપન કરવી. ઉતારતી વેલા બ્રહ્મરંધ્રની નીચેનાં પ્રત્યેક સ્થાનમાં મનોમયરીતે પાંચ પાંચ ગણુતાંસુધી જીવે સ્થિતિ કરવી. વિશેષપ્રાણુકલાને પગના અંગૂઠાઓથી ઉપાડી બ્રહ્મરંધ્રસુધી લઇ જવાની ક્રિયાને આરોહ, અને બ્રહ્મરંધ્રથી તેને ઉતારી પગના અંગૂઠાઓપર્યંત નીચે લાવવાની ક્રિયાને અવરોહ કહે છે. આ વિશેષપ્રાણુકલાના આરોહઅવરોહની વેલાએ પ્રત્યાહારના અભ્યાસીએ પોતાના બંને હાથો પોતાનાં બંને ગોઠણપર વા ખોળામાં રાખવા. પોતાનાં બંને નેત્રો બંધ રાખવાં, અને મોઢું બંધ રાખવું, પણ ઉપરના દાંતોનો નીચેના દાંતોની સાથે સ્પર્શ ન થવા દેવો.

આરોહકાલે પ્રાણુવહાનાડીઓમાંથી પ્રાણુકલા તથા મનોવહાનાડીઓમાંથી મનોવૃત્તિ ઉપર ચઢે છે, ને નીચેનો ભાગ લગભગ જડજેવો થઇ જાય છે એમ ધારવું, અને અવરોહકાલે તે પ્રાણુકલા તથા મનોવૃત્તિ પાછાં ક્રમપૂર્વક તે તે સ્થાનની પ્રાણુવહા તથા મનોવહામાં પ્રવેશ કરે છે, ને તે તે ભાગ પાછો પૂર્વની પેઠે જીવનતત્ત્વવાળો થઇ જાય છે એમ દૃઢ ભાવના કરવી. આરોહકાલે મૂલબંધ રાખવો. જ્યારે નાભિની નીચે વિશેષપ્રાણુકલા આવે ત્યારે ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો, ને બ્રહ્મરંધ્રથી પાછી નાભિસુધી વિશેષપ્રાણુકલાને લાવવામાં આવે ત્યાંસુધી તે રાખવો. વિશેષપ્રાણુકલાસહિત મનને પાંચ સો

ગણુતાંસુધી એટલે આશરે દશ મિનિટસુધી બ્રહ્મરંધ્રમાં રોકવાનું બલ સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની ઇંદ્રિયેા મનને અનુસરવાની યેાગ્યતાવાળી થાય છે.

૬. દશે ઇંદ્રિયેાને અંતઃકરણેાપહિત ચેતનનાં એટલે આત્માનાં કિરણેારૂપે ધાર્યા કરવી, અર્થાત્ ઇંદ્રિયેાના વિકાસ ને સંકેાચ આત્માને અધીન છે એમ વારંવાર દૃઢ નિશ્ચય કર્યા કરવેા. આમ સવારસાંજ એક એક કલાક વા અર્ધો અર્ધો કલાક તથા અન્ય અવકાશના સમયમાં યથાનુકૂલ સમય અભ્યાસ કરવામાં આવે તેા ચાર માસમાં ઇંદ્રિયેા મનને અનુસરનારી થાય છે.

૭. પ્રતીત થતેા સર્વ પ્રપંચ વસ્તુતાએ બ્રહ્મરૂપ છે એની ચાર માસપર્યંત નિરંતર ભાવના કરવાથી ઇંદ્રિયેા મનને અનુસરનારી થાય છે.

૮. બેમાંના કેાઇ એક કાનમાં શ્રવણ કરવામાં આવતા પેાતાના શરીરની અંતરના નાદમાં ચાર માસપર્યંત વારંવાર પેાતાની મનેાવૃત્તિને જોડવાનેા અભ્યાસ કરવાથી ઇંદ્રિયેા મનને અનુસરનારી થાય છે.

૯. દશે ઇંદ્રિયેાને પેાતપેાતાના ગેાલકમાં રહેલા આનંદઘન ચેતનમાં વારંવાર અભેદભાવે જોડવાની ક્રિયાને ચાર માસપર્યંત આગ્રહપૂર્વક કર્યા કરવાથી અભ્યાસીની ઇંદ્રિયેાનું ચંચલપણું દૂર થઇ તે મનને અનુસરનારી થાય છે.

૧૦. ભૂતકાલ તથા તેમાં પ્રતીત થતા પ્રાણિપદાર્થો, વર્તમાનકાલ તથા તેમાં પ્રતીત થતા પ્રાણિપદાર્થો, ને ભવિષ્યકાલ તથા તેમાં પ્રતીત થવાના પ્રાણિપદાર્થો, અને દશે દિશાએા તથા તેમાં રહેલા પ્રાણિપદાર્થો, તેમનાં નામેા, ને તેમની ક્રિયાએા મારા સાક્ષિચેતનનાજ વિવર્તરૂપ હેાવાથી મારા સાક્ષિચેતનરૂપજ છે, એમ ચાર માસપર્યંત

વારંવાર સુદૃઢ ભાવના કર્યા કરવાથી પણ અભ્યાસીની ઇંદ્રિયો મનને અનુસરનારી થાય છે.

ઇંદ્રિયોને છૂટી મૂકી દેવાથી તેઓ તે જીવની પ્રાપ્ત શાંતિતૃપ્તિનો નાશ કરી તેની અધોગતિમાં હેતુ થાય છે, અને તે ઇંદ્રિયોને વિવેક ને સાવધાનતાપૂર્વક વશ વર્તાવવાથી તે જીવની પ્રાપ્ત શાંતિતૃપ્તિમાં વધારો કરી તેની ઉચ્ચ ગતિમાં વા નિઃશ્રેયસમાં હેતુ થાય છે. પ્રમાદવડે છૂટી મૂકેલી ઇંદ્રિયો જીવના પરમશત્રુનું કામ કરે છે, ને સાવધાનતા. ધૈર્ય, વિવેક ને સદાગ્રહથી વશ રાખેલી ઇંદ્રિયો જીવના પરમમિત્રનું કામ કરે છે.

ઇંદ્રિયોનો પોતપોતાના વિષયોથી જે સંયોગ તે પાપ છે, અને તે બંનેના સંયોગથી ઉત્પન્ન થતું જે કથનમાત્ર સુખ તે સુખ નહિ, પણ દુઃખજ છે. ઇંદ્રિયોની પોતપોતાના વિષયોથી જે નિવૃત્તિ તે પુણ્ય છે, ને તે નિવૃત્તિરૂપ પુણ્યવડે જીવ વાસ્તવિક સુખ, શાશ્વતી શાંતિ, ને અનુપમ તૃપ્તિનો અનુભવ કરવાને ભાગ્યશાલી થાય છે.

ઇંદ્રિયોમાં પણ વાણી, નેત્ર, જીભ, ઉપસ્થ ને હાથ આ પાંચ ઇંદ્રિયોને તેમના નિષિદ્ધ વિષયોથી રોકવી, તેમને તેઓમાં અત્યંત ઉદાસીનતાવાળી કરવી, ને વિહિત વિષયોમાં પણ પરમ સંતોષવાળી ને મનને અનુસરનારી કરવી એ કામ પ્રયત્નસાધ્ય છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કરનાર જો સાવધાનતા ને ધૈર્ય રાખી, અંતર્યામીનું દીનભાવવડે સાહાય્યં માગી, તેમને વશ કરવા શુદ્ધભાવથી સદાગ્રહપૂર્વક સતત પ્રયત્ન કરે છે તો તે તેમને વશ વર્તાવવા ભાગ્યશાલી થાય છે.

ઇંદ્રિયોના બે છેડા છે. તેમનાં મૂલ ને તેમનાં મુખ. તેમનાં મૂલો અંતઃકરણઉપહિત ચેતનમાં એટલે સાક્ષિચેતનમાં છે, જે પરમા-

સ્તરૂપ છે, અને તેમનાં સુખો પોતપોતાના વિષયોથી સંલગ્ન વા પોતપોતાના વિષયોભણી વેગવાળાં છે, જે પરમવિષરૂપ છે.

શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિયોનો પોતપોતાના નિષિદ્ધ લૌકિક વિષયોથી સંયોગ થવાથી અથવા પોતપોતાના અનિષિદ્ધ લૌકિક વિષયોથી સંયોગ થવાથી ભોક્તાને જે સુખ અનુભવાય તે સુખ પરાધીન, અપવિત્ર, ભોક્તાના ચિત્તને ઉત્તરોત્તર સ્થૂલ કરનારું, રાગની વૃદ્ધિવડે ભોક્તાના ભવભ્રમણુમાં વધારો કરનારું, ભયભરેલું, ભોક્તાને ઉત્તરોત્તર અધમ સ્થિતિએ પહોંચાડનારું, અન્યની દૃષ્ટિએ તિરસ્કાર ઉપજે એવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનારું, સ્વાભાવિક શાંતિનો વિઘાત કરી વ્યાકુલતા ઉપજાવનારું, સ્વાભાવિક તૃપ્તિનો નાશ કરી અતૃપ્તિ ઉપજાવનારું, ભોક્તાના શરીર ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણુના દૈવીબલને હણુનારું, કૃત્રિમ, ક્ષણુસ્થાયી, સ્વપરના લૌકિક તથા અલૌકિક હિતનો વિઘાત કરનારું, આરંભમાં આતુરતા ને પરિણુામે ખેદ ઉપજાવનારું, તથા ઉન્મત્તપણું વધારનારું છે; અને શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિયોને બ્રહ્મની ભાવનામાં જોડવાથી જે સુખ ઉપજે છે તે સુખ સ્વાધીન, પવિત્ર, ચિત્તને ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ કરનારું, વિરાગની વૃદ્ધિવડે ભવભ્રમણુનો ઉચ્છેદ કરનારું, અત્યંત નિર્ભય, ઉત્તરોત્તર ઉત્કૃષ્ટ સ્થિતિએ પહોંચાડનારું, અન્યની દૃષ્ટિએ પૂજ્યભાવવાળી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરાવનારું, સ્વાભાવિક શાંતિની અભિવ્યક્તિ કરનારું, સ્વાભાવિક તૃપ્તિની અભિવ્યક્તિ કરનારું, શરીર ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણુના દૈવીબલની વૃદ્ધિ કરનારું, અકૃત્રિમ, સ્વપરના લૌકિક ને અલૌકિક હિતનું સાધક, આરંભમાં સામાન્ય આનંદરૂપે ને પરિણુામે શ્રેષ્ઠતમ આનંદરૂપે પ્રતીત થનારું, સર્વત્ર સર્વદા સર્વાવસ્થામાં સર્વને સુલભ, ને ઉન્મત્તપણુાનો નાશ કરનારું છે.

ઇંદ્રિયોને વશ વર્તાવવામાટે જે જે કર્તવ્ય કરવાનું હોય તેની

અખંડ સ્મૃતિ રાખવાથી તથા પ્રત્યેક ઇંદ્રિયની પ્રવૃત્તિનું ક્ષણે ક્ષણે નિરીક્ષણ કરવામાં સાવધાનતા રાખવાથી પ્રત્યાહારનો સદાગ્રહી અભ્યાસી પોતાની ઇંદ્રિયોને વશ વર્તાવવારૂપ પ્રત્યાહારને સિદ્ધ કરવા ભાગ્ય-શાલી થાય છે.

પરમતત્ત્વના સાક્ષાત્કારમાટેજ માત્ર પ્રત્યાહારની અગત્ય છે એમ નહિ, કિંતુ વ્યવહારનાં કાર્યોની ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધિ કરવામાં પણ પ્રત્યાહારની અનિવાર્ય અગત્ય છે.

પ્રત્યેક ઇંદ્રિયના નિષિદ્ધ વિષયો કયા કયા છે, તથા વિહિત વિષયો કયા કયા છે, તે યોગકૌસ્તુભમાં અને મન તથા ઇંદ્રિયોને બોધ એ નામના લેખમાં વર્ણવેલ હોવાથી અહિં તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ એ નામની છઠ્ઠી પ્રભા સમાપ્ત. ૬.

પ્રભા સાતમી.

ધારણાનિરૂપણ.

શરીરની બહારના અથવા શરીરની અંતરના કોઇ એક સાત્વિક ધ્યેય પદાર્થમાં પોતાના સદ્ગુરુએ ઉપદેશ કર્યો હોય તે પ્રમાણે પોતાની મનોવૃત્તિને એકાગ્ર કરવા પ્રયત્ન કરવો તે ધારણા કહેવાય છે. ટુંકામાં કહીએ તો કોઇ પણ યોગ્ય પવિત્ર વિષયને આકારે વારંવાર પોતાની મનોવૃત્તિ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે ધારણા કહેવાય છે.

ધારણા કરતી વેલા ધારણાના અભ્યાસીએ સિદ્ધ, પદ્મ કે સ્વસ્તિક એ ત્રણમાંનું કોઇ એક આસન રાખવું જોઇએ. પ્રથમ પોતાના સદ્ગુરુને ત્રણ નમસ્કાર કરવા. પશ્ચાત્ ઇંદ્રિયો તથા મનને સ્વસ્થ કરવાં. પછી સંસારના સર્વ વિષયોનું અસત્યપણું, અસારપણું ને અપકારકપણું વિચારી તથા ધારણાના પવિત્ર વિષયમાં પરમ પ્રેમ પ્રકટાવી ધારણાના અભ્યાસમાં પ્રવૃત્ત થવું.

ધારણાના અભ્યાસમાં અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિ ધ્યેયમાં ઘણી પલો સ્થિર ન રહેતાં ક્યારેક તે લયને વશ થાય છે, ને ક્યારેક તે ધ્યેયથી ભિન્ન અન્ય વસ્તુને આકારે થાય છે. અજીર્ણ, અત્યાહાર, વિશેષ પરિશ્રમ, ઊજાગરો ને ચિત્તમાંનો પ્રબલ તમોગુણ એ લયના હેતુઓ છે. ધારણાના અભ્યાસીએ અજીર્ણને યોગ્ય ઉપાયવડે દૂર કરવું. ને પુનઃ અજીર્ણ ન થાય એમ વર્તવું, મિતાહારનો સ્વભાવ પાડી અત્યાહારનો ત્યાગ કરવો, પોતાની શક્તિથી વિશેષ પરિશ્રમ ન કરવો, પૂરતી નિદ્રા લેવી, ને પ્રાણાયામાદિવડે ચિત્તમાંનો પ્રબલ તમોગુણ દૂર કરવો. અભ્યાસકાલે જો લય થાય તો અભ્યાસરૂપ કર્તવ્ય સમજવી

પોતાના ચિત્તને સારી રીતે જગાડવું. ચિત્તનું ધારણાના વિષયથી ભિન્ન અન્ય પદાર્થને આકારે થવું તે વિક્ષેપ કહેવાય છે. તે વિક્ષેપનો મનની પુનઃ એકાગ્રતાવડે નાશ કરવો, તથા મનને વૈરાગ્યની તથા સમભાવની ભાવનાવાળું રાખવાનો સ્વભાવ પાડવો. ક્યારેક કષાયદોષને લીધે પણ ચિત્ત ધ્યેયમાં સ્થિર રહેતું નથી. લય તથા વિક્ષેપથી ભિન્ન ચિત્તનો જે સ્તબ્ધીભાવ તે કષાય કહેવાય છે. કષાયવાળા ચિત્તને ઓળખી પુનઃ તેને પ્રબલ વેગથી ધ્યેયાકાર કરવું, ને ચિત્તને વૈરાગ્યની પ્રબલ ભાવનાવાળું રાખવાનો સ્વભાવ પાડવો, કે જેથી ચિત્તમાંના પ્રબલ રાગદ્વેષના સંસ્કારો દૂર થઇ જાય.

શબ્દાનુરાગ, સ્પર્શાનુરાગ, રૂપાનુરાગ, રસાનુરાગ, ગંધાનુરાગ, સ્ત્રીપુત્રપરનો અનુરાગ, દ્રવ્યાનુરાગ, માનાનુરાગ ને પ્રતિકૂલ પ્રાણિ-પદાર્થપર આરૂઢ દ્વેષ એ ધારણાના વિરોધી છે. પ્રત્યાહારનો અભ્યાસ કર્યો હોય તોપણ ધારણાના અભ્યાસીએ શ્રોત્ર, હાથ, ઉપસ્થ, નેત્ર, જીભ, વાણી ને નાસિકા એ ઇંદ્રિયોનો લેશ પણ વિશ્વાસ ન કરવો, તથા દશે દિશામાં પ્રતીત થતું આ જગત્ વસ્તુતાએ મિથ્યા છે એ ભાવના પણ બનતે પ્રયત્ને મનમાં સતત જાગ્રત્ રાખવી. જેઓ એ પ્રમાણે વર્તવામાં ધૈર્ય ને સાવધાનતા સેવતા નથી તેઓ પોતાની ધારણાના અભ્યાસનો પરિપાક અનુભવવા ભાગ્યશાલી થતા નથી.

ધારણાનો અભ્યાસ કરવા બેસતી વેલા અભ્યાસીએ પોતાના મનમાં બહુજ વિષયવૈરાગ્ય ને ધ્યેયમાં પરમ પ્રીતિ ઉપજાવવાં. અભ્યાસ-માં બેઠા પછી થોડો સમય મન પ્રસન્ન ને એકાગ્ર રહેવા સંભવ છે, પણ પછી લય તથા વિક્ષેપ થવાનો સંભવ હોવાથી ઉપર કહેલી રીતે વૈરાગ્ય ને પ્રેમ ઉપજાવી પોતાના મનને વિશેષ સત્ત્વગુણવાળું કરવું, કે જેથી અભ્યાસકાલે લયવિક્ષેપરૂપ વિઘ્ન ન નડે. ધારણાનો આરંભ

કર્યા પછી કેટલાક દિવસો મનનો કેટલોક સમય ધ્યેયાકાર સ્થિતિમાં, કેટલોક સમય લયમાં, ને કેટલોક સમય વિક્ષેપમાં વ્યતીત થાય છે. અભ્યાસ કરનાર પોતાના ચિત્તમાં વૈરાગ્યની ભાવના વધારી જેમ જેમ આદરપૂર્વક ધારણાનો અભ્યાસ કરતો રહે છે તેમ તેમ લયવિક્ષેપ ન્યૂન થવા માંડે છે, ને ધારણાનો પરિપાક થઇ તે અભ્યાસ કરનાર ધ્યાનાભ્યાસ કરવાનો અધિકારી થાય છે.

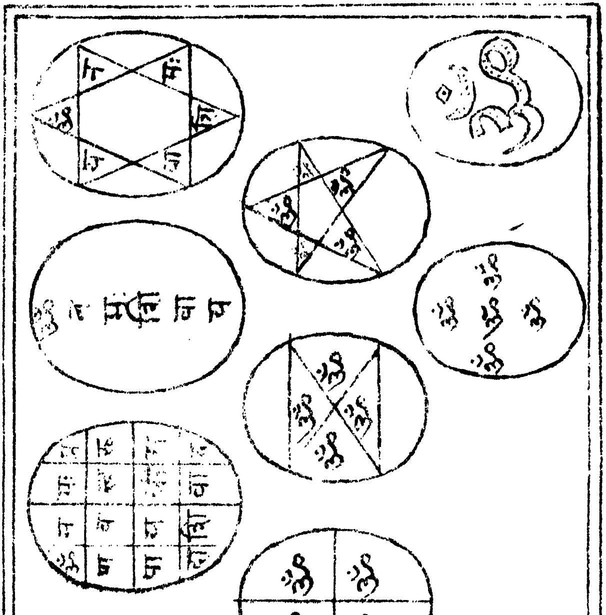
સદ્‌ગુરુએ જે ધારણાનો વિષય આપ્યો હોય તે વિષયમાં પ્રાતઃકાલે તથા સાયંકાલે પોતાના મનને એકાગ્ર કરવાનો અભ્યાસ કરવાઉપરાંત જાગ્રતનો બની શકે તેટલો વધારેમાં વધારે સમય પોતાની મનોવૃત્તિને ન્યૂનાધિક અંશે ધ્યેયાકાર કરવાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો જોઇએ.

ચિત્તમાંના તમોગુણથી ચિત્તમાં રહેલી સ્થૂલતા ને તેમાંના રજોગુણથી ઉપજનારી ચંચલતા એ બંને ધારણાના અભ્યાસનો પરિપાક થયે ઘણે ભાગે દૂર થાય છે, અને ચિત્તમાંનો સત્ત્વગુણ બલવાન્ થવાથી ચિત્ત ઘણે ભાગે એકાગ્ર રહેવા લાગે છે.

વ્યષ્ટિ અવિદ્યા એટલે અવિદ્યાનો અંશ કે જેનું પરિણામ સ્વપ્નનું તથા જાગ્રત્‌નું અંતઃકરણ થાય છે તે વ્યષ્ટિ અવિદ્યાનો બાધ-મિથ્યાપણાનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ-કરી સચ્ચિદાનંદૈકરસ બ્રહ્મનો પોતાના અંતઃકરણમાં આવિર્ભાવ અનુભવવાનો જે સાધકનો પ્રથમનો પ્રયત્ન તે બ્રહ્મસ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

અંતઃકરણ, અંતઃકરણમાંથી ઊઠતાં મનોરાજ્યો, ને અંતઃકરણની અનાદિકાલની ધાટી વાસનાથી પ્રતીત થતો બાહ્ય પ્રપંચ એ સર્વનો બાધ કરી તે સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મનો કરામલકવત્ અનુભવ કરવા-આરે જે સાધકનો પ્રયત્ન તે પણ બ્રહ્મસ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

પૃથિવી આદિ પાંચ સૂક્ષ્મભૂતો, વાગાદિ પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, શ્રોત્રાદિ



પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો, પ્રાણાદિ પાંચ પ્રાણો, મન આદિ ચાર અંતઃકરણો, કર્મ, કામ ને અવિદ્યા એ આઠનો સમૂહ પુર્યષ્ટક કહેવાય છે. એ પુર્યષ્ટકનો અથવા પાંચ કર્મેન્દ્રિયો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ પ્રાણ, અને મન તથા બુદ્ધિ એ સત્તર તત્ત્વોના સમૂહરૂપ સૂક્ષ્મશરીરનો બાધ કરવા-માટે સાધકનો આત્માકારવૃત્તિ કરવાનો જે પ્રથમ પ્રયત્ન તે આત્મ-સ્વરૂપની ધારણા કહેવાય છે.

એકાંતદેશમાં પવિત્ર ભૂમિપર પોતાનું પવિત્ર આસન નાંખી, પૂર્વાભિમુખે પદ્માદિ કોઇ એક સિદ્ધ કરેલા આસને બેસી, શરીર ઇંદ્રિયો તથા મનને સ્વસ્થ કરી, ઉત્સાહ પ્રકટાવી, પોતાના આસનથી આશરે દોઢ હાથ છેટે પવિત્ર ધોળા જાડા કાગળપર પવિત્ર જલથી કરેલી કાળી વા રાતી શાહીથી વા કેશરયુક્ત ચંદનથી આ સાથેના મંત્રોમાંનો કોઇ એક મંત્ર તેમાં બતાવેલી રીતે લખીને રાખવો. એ કાગળ આગળથી લખી રાખ્યો હોય તો વધારે ઠીક. એ કાગળ પોતાની દૃષ્ટિ તેના ઉપર સુખપૂર્વક રાખી શકાય એવી રીતે કાંઇક ત્રાંસો સંમુખ રાખવાનો છે.

ગાયત્રી, પંચદશાક્ષર, સરલ પંચાક્ષર, ષટ્કોણ પંચાક્ષર, ચાર પ્રણવ, અન્યવિધિ ચાર પ્રણવ, પંચકોણ પ્રણવ, ષટ્કોણ પ્રણવ, પંચ પ્રણવ, ને એક પ્રણવ એ દશમાંથી યથાધિકાર કોઈ એક મંત્ર વા બીજો કોઇ પવિત્ર મંત્ર લખી તૈયાર કરી, પૂર્વોક્તરીતે સંમુખ સ્થાપન કરી, તેના ઉપર નેત્રદ્વારા નીકળતી પોતાના અંતઃકરણની વૃત્તિને સુસ્થિર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પ્રથમનાં નવ યંત્રોમાં ક્રમપૂર્વક પોતાની મનોવૃત્તિને ફેરવ્યા કરવાની છે, ને દશમા યંત્રમાં પ્રણવપર પોતાની મનોવૃત્તિને સુસ્થિર સ્થાપવાની છે. વૃત્તિ સ્થાપતી વેલા હું તદુપહિત ચેતનમાં મારી મનોવૃત્તિ સ્થાપું છું એમ ભાવના કરવી. જેમને

ધારણામાં લયવિક્ષેપ બહુ થતા હોય તેમણે આરંભમાં પ્રથમનાં નવ યંત્રોમાંથી કોઇ એક યંત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે, અને જેમને લયવિક્ષેપ બહુ ક્લેશ ન આપતા હોય તેમણે દશમા યંત્રનો ઉપયોગ કરવો ઉચિત છે. ધારણાનો વિષય શુભ્ર પ્રકાશથી છવરાઇ જાય, કાનમાં મસ્તકવિષે થતા નાદનું શ્રવણ થવા માંડે, ને અભ્યાસીનું અંતઃકરણ દિવ્ય આનંદથી ભરપૂર થવા માંડે ત્યારે જાણવું જે હવે આ ધારણાનો પરિપાક થવા આવ્યો છે.

શ્રીશંકરનું સ્ફટિક આદિનું બાણ કે શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા યંત્રની પેઠે મૂકી તેમાં બ્રહ્મના સત્, ચિત્ ને આનંદાદિ સ્વભાવો આરોપી તેની પણ ધારણા થઇ શકે છે.

ઉપરનાં દશ યંત્રોમાંનું કોઇ એક યંત્ર, **શ્રીશંક**રનું બાણ, કે શ્રીસદ્ગુરુની પ્રતિમા સંમુખ મૂકયા વિના પણ જો નેત્રમાં તેમાંના કોઇ એકની છાપ દૃઢ પાડી હોય તો માત્ર ભાવનાવડે પણ તેની ધારણા થઇ શકે છે.

એ સર્વમાંથી કોઇ એકની હૃદયમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે. ધ્રુવ, સૂર્ય, ચંદ્ર, દીપક કે મણિની સંમુખ વા હૃદયમાં ભાવના કરીને ત્યાં પણ તેમનામાંના કોઇ એકની ધારણા કરી શકાય છે.

નાસાગ્રસમીપના અવકાશમાં, બે ભ્રૂના મધ્યભાગના અવકાશમાં, કંઠકૂપના અવકાશમાં, નાભિની પછવાડેના અવકાશમાં, હૃદયના અવકાશમાં, ને મૂર્ધાના અવકાશમાં શાંતપ્રકાશરૂપ બ્રહ્મ છે એમ નિશ્ચય કરી તેમાંના કોઇ એક સ્થલના પ્રકાશમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

નીચેનાં આધારાદિ ચક્રોનો ભેદ કરીને અંતિમ ચક્રમાં કરવાની ધારણા આ પ્રમાણે થાય છેઃ—પદ્માદિ કોઇ એક આસને પૂર્વાભિમુખે બેસો, પોતાના શ્રીસદ્ગુરુને બહુ વિનય ને ભક્તિપૂર્વક પ્રણામ કરી,

ઇંદ્રિયોના તથા અંતઃકરણના બાહ્યવેગોને શાંત કરી, અંતઃકરણની વૃત્તિને પાયુસમીપ બરડાની કરોડના ભાગમાં રહેલા મૂલાધારચક્રવિષે સ્થિત કરવી. ત્યાં શ્રીગણપતિના સ્વરૂપનો ભાવનાવડે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને ભક્તિ ને વિનયથી પ્રણામ કરી, તે ચક્રમાંથી પોતાની મનોવૃત્તિને સ્વાધિષ્ઠાનચક્રભણી લઇ જવા ઉપર ચઢાવવી. બરડાની કરોડમાં જ્યાં ઉપસ્થનું મૂલ છે ત્યાં એ ચક્ર છે. એ ચક્રમાં રહેલા પ્રજાપતિનો (બ્રહ્માનો) પૂર્વોક્તરીતે સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને નમન કરી, પછી નાભિની પાછળ રહેલા મણિપૂરચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવવું. ત્યાં ભાવનાવડે શ્રીવિષ્ણુનો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને વિનયપૂર્વક પ્રણામ કરી, પછી વૃત્તિસહિત હૃદયપદ્મમાં આવી મનની પ્રકાશરૂપ મુખ્ય સત્તા અનુભવી, પશ્ચાત્ બંને સ્તનના મધ્યભાગની પાછળ બરડાની કરોડમાં રહેલા અનાહતચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવી ભાવનાવડે શ્રીરુદ્રનો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને પ્રેમપૂર્વક નમન કર્યા પછી કંઠના મૂલમાં રહેલા વિશુદ્ધચક્રમાં વૃત્તિસહિત આવવું. ત્યાં રહેલા જીવની પ્રકાશરૂપ વિશેષ સત્તાનું અવલોકન કરી ત્યાંથી ભ્રૂમધ્યમાં જે આજ્ઞાચક્ર છે તેમાં વૃત્તિસહિત જવું. ત્યાં ભાવનાવડે શ્રીમહેશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી, તેમને ભાવપૂર્વક વંદન કરી, પછી બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલા અજરામરચક્રમાં વૃત્તિસહિત જવું. ત્યાં ભાવનાવડે સુરમ્ય પ્રકાશયુક્ત શ્રીસદ્ગુરુનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમનું ગંધ, પુષ્પ, દીપ, ધૂપ ને નૈવેદ્ય એ પાંચ મનોમય ઉપચારથી વિશુદ્ધભાવપૂર્વક માનસપૂજન કરી તે સ્વરૂપમાં પોતાની મનોવૃત્તિને યથાશક્તિ સ્થિર કરવી. અભ્યાસવડે ત્યાં આશરે સવા કલાકસુધી પોતાની મનોવૃત્તિને સ્થિર રાખવાનું સામર્થ્ય મેળવવું જોઇએ. લય, વિક્ષેપ ને કષાયમાંનો જે દોષ ધારણામાં વિઘ્ન કરે તે દોષને પૂર્વે કહેલી રીતે દૂર કરવો જોઇએ. અભ્યાસીએ પોતાના મનમાં રહેલી વિષયતૃષ્ણાનો ઉચ્છેદ કરી પોતાના મનમાં વિરાગની

વૃદ્ધિ કર્યા કરવી જોઇએ. ધારણાકાલે ચક્રોનાં દલોમાંના વર્ણોપર સામાન્ય ધ્યાન આપવું, ને તે ચક્રોના મધ્યમાં રહેલા તે ચક્રોના અધિષ્ઠાતા દેવોપર વિશેષ ધ્યાન આપવું. અભ્યાસ કરનાર પુરુષે અધિષ્ઠાતા દેવોની શકિતઓપર વિશેષ ધ્યાન આપવાનું નથી. **શ્રીગણપતિ**નો બહુ રાતો રંગ, **શ્રીબ્રહ્મા**નો સામાન્ય રાતો રંગ, **શ્રીવિષ્ણુની** બેઠેલી ચતુર્ભુજ મૂર્તિનો ઘનશ્યામ રંગ, મનનો દૂધજેવો શ્વેત રંગ, **શ્રીરુદ્ર**નો કપૂરજેવો શ્વેત રંગ, જીવનો સામાન્ય પ્રકાશવાળા સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ, **શ્રીમહેશ્વર**નો વિશેષ પ્રકાશવાળા સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ, અને **અજરામરચક્ર**માં પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુનો અત્યંતઉજ્જવલ સ્ફટિકજેવો શ્વેત રંગ ધારવો. ધારણામાં બેસતી વેલા સુદૃઢ સંકલ્પ કરીને બેસવું કે જેથી વચ્ચે લયવિક્ષેપાદિ વિઘ્ન ન આવે. **શ્રીરુદ્ર**નું સ્વરૂપ ચાર હાથમાં ત્રિશૂલાદિવાળું ને સુંદર મસ્તકવિષે જટામાં ગંગાજીવાળું ધારવું. **શ્રીદક્ષિણામૂર્તિરૂપ મહેશ્વર**નું દ્વિભુજ વા ચતુર્ભુજ ભદ્રામુદ્રાયુક્ત, શસ્ત્રોવિનાનું, શાંત ને ધ્યાનસ્થ સ્વરૂપ ધારવું.

નેત્રદ્વારા બહાર નીકળતી અંતઃકરણની વૃત્તિને હિંદીભાષામાં નુરત અને એકલી અંતઃકરણની વૃત્તિને હિંદીભાષામાં સુરત કહે છે. ઇષ્ટમંત્રનો મધ્યમાવાણીવડે જપ કરી, તથા નુરતસુરત પોતાના ઇષ્ટદેવમાં રાખી, પોતાના ઇષ્ટદેવના સ્વરૂપની શરીરની બહાર વા શરીરની અંતર ધારણા કરી શકાય છે.

નાસિકાની બહાર આશરે બાર આંગળ દૂર તથા હૃદયમાં જ્યાં પ્રાણાપાનનો સંધિ થાય છે ત્યાં-તે બેમાંના કોઇ એક સ્થલે—સામાન્ય પ્રકાશની ભાવના કરી તેમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

ઉપજેલી એક વૃત્તિ શમી ગઇ હોય, અને બીજી વૃત્તિ હજી ન ઊઠી હોય, તે બે વૃત્તિની સંધિમાં આત્મસ્વરૂપ વા બ્રહ્મસ્વરૂપ છે. એ

વૃત્તિરહિત આત્મસ્વરૂપમાં વા બ્રહ્મસ્વરૂપમાં પોતાના મનને એકાગ્ર કરવારૂપ ધારણા કરી શકાય છે.

મનના મૂલને, પ્રાણના મૂલને, શ્રોત્રના મૂલને, ને વાણીના મૂલને બ્રહ્મસ્વરૂપ ધારી તેમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

નેત્ર તથા જીભ નિર્લેપસ્વભાવવાળાં છે તેમ બ્રહ્મ પણ નિર્લેપસ્વભાવવાળું છે એમ વારંવાર બ્રહ્મના નિર્લેપસ્વભાવનું ચિંતન કરવારૂપ ધારણા કરી શકાય છે.

દેશ, કાલ ને વસ્તુવડે જેનો અંત નથી, અર્થાત્ જે સર્વ દેશમાં રહેલું, ત્રણે કાલમાં રહેલું, ને સર્વ વસ્તુઓના આત્મરૂપ છે, તે બ્રહ્મ (ભૂમા) કહેવાય છે. તે બ્રહ્મને (ભૂમાને) આકારે વારંવાર વૃત્તિ કરવારૂપ પ્રયત્ન બ્રહ્મની (ભૂમાની) ધારણા કહેવાય છે.

હૃદયમાં જે સૂક્ષ્મ અવકાશવિષે શાંતપ્રકાશ છે તે સૂક્ષ્મ અવકાશમાં સ્થિત શાંતપ્રકાશમાં પણ ધારણા કરી શકાય છે.

આદિત્યમાં, ચંદ્રમાં, તથા ધ્રુવમાં પણ તેમને બ્રહ્મસ્વરૂપ ધારી ધારણા કરી શકાય છે.

મોક્ષસાધકે પોતાના સમર્થ શ્રીસદ્ગુરુના ઉપદેશપ્રમાણે કોઇ એક ધારણાનો શ્રદ્ધા, ઉત્સાહ તથા સાવધાનતાથી તેનો પરિપાક થતાસુધી સતત અભ્યાસ કરવાનો છે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં ધારણાનિરૂપણ એ નામની
સાતમી પ્રભા સમાપ્ત. ૭.

પ્રભા આઠમી.

ધ્યાનનિરૂપણ.

ધારણાના કોઈ પણ વિષયને આકારે અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિઓનો પ્રવાહ તેલની ધારાની પેઠે અવિચ્છિન્ન ચાલ્યા કરે એવી અંતઃકરણની સ્થિતિ તે ધ્યાન કહેવાય છે.

ધારણાકાલે અભ્યાસીના અંતઃકરણની વૃત્તિનો પ્રવાહ વારંવાર વિચ્છેદ પામ્યા કરે છે, અને ધ્યાનકાલે અંતઃકરણની વૃત્તિનો પ્રવાહ વિચ્છેદ નહિ પામતાં વિશેષ સમયસુધી ધ્યેયાકાર રહેવા લાગે છે.

ગઇ પ્રભામાં ધારણા કરવાના જેટલા વિષયો કહ્યા છે તેટલા ધ્યાન કરવાના વિષયો પણ જાણવા.

નેત્રાદિ ઇંદ્રિયો પોતાના રૂપ આદિ વિષયોભણી સ્વાભાવિક રીતે પ્રબલવેગથી દોડયાં કરે છે, ને ઇંદ્રિયોને અનુસરનારું બહિર્મુખ મન પણ વિષયચિંતનમાંજ પ્રવૃત્ત રહેનારું છે, તેથી ધ્યાનનો અભ્યાસ વિષયદોષદર્શનથી ઉપજેલા વૈરાગ્યપૂર્વક કરવો જોઇએ.

નેત્ર, વાણી, જીભ, ઉપસ્થ ને હાથ એ પાંચ ઇંદ્રિયોની ચપલતા સાવધાનતા, ધૈર્ય ને સદાગ્રહથી દૂર કર્યા વિના તથા વિષયપ્રવણ મનની વિષયપ્રવણતા વિષયોની અસત્યતા, અસારતા તથા અપકારકતાના દૃઢ નિશ્ચયવડે દૂર કર્યા વિના ધ્યાનનો પરિપાક થવો અસંભવિત છે.

બ્રહ્મના ધ્યાનના અભ્યાસથી તે ધ્યાનાભ્યાસીના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થવાથી તે અંતઃકરણમાં જ્ઞાન અને આનંદની વૃદ્ધિ થયેલી અનુભવાય છે, તેની ઇંદ્રિયોમાં ને શરીરમાં સાત્ત્વિકબલનો વધારો થયેલો અનુભવમાં આવે છે, ને તેનો બાહ્યવ્યવહાર પણ ધ્યાનાભ્યાસરૂપ પુણ્યથી અનુકૂલતાવાળો પ્રતીત થાય છે.

પ્રથમ નેત્ર તથા વાણી આદિ ઇંદ્રિયોના વ્યાપારને મનમાં શમાવવા, પછી મનનો વ્યાપાર વ્યષ્ટિબુદ્ધિમાં (વિશેષ અહંકારમાં) શમાવવો, પશ્ચાત્ વ્યષ્ટિબુદ્ધિનો વ્યાપાર સમષ્ટિબુદ્ધિમાં (સામાન્ય અહંકારમાં) શમાવવો, ને પછી સમષ્ટિબુદ્ધિનો વ્યાપાર બ્રહ્મમાં શમાવી પરમશાંત રહેવું.

ધ્યાનાભ્યાસીએ હિંસાદિ કોઇ પણ નિષિદ્ધ કર્મો કરવાં નહિ, પાપપુણ્યથી યુક્ત મિશ્રકર્મ કરવાથી પણ તેણે ઉપરામ પામવું, સકામ શુભકર્મો કરવાની પ્રવૃત્તિ પણ તેણે રોકવી, અને માત્ર કર્તાપણાનું અભિમાન તથા ફ્લેચ્છા ત્યજી તેણે શુભકર્મો કરવામાં આદર સેવવો.

જેમ કંટાળ્યા વિના નિયમપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી સમય જતાં મોટા ગ્રંથનું અધ્યયન કરી શકાય છે, કંટાળ્યા વિના નિત્ય નિયમપૂર્વક ઉપર ચઢવાથી સમય જતાં મોટા પર્વતઉપર ચઢી શકાય છે, અને લેશ પણ કંટાળો લાવ્યા વિના નિત્ય નવા નવા ઉત્સાહથી નિયમપૂર્વક ચાલ્યા કરવાથી સમય જતાં આખી પૃથિવીની પ્રદક્ષિણા કરી શકાય છે, તેમ લેશ પણ કંટાળો આણ્યા વિના નિત્ય સદાગ્રહ રાખી નિયમપૂર્વક ધ્યાનાભ્યાસ કરવામાં આવે તો કાલે કરીને મનને તેના બહુ વિષયોને આકારે થવાના પડેલા સ્વભાવનો ત્યાગ કરાવી એક ધ્યેયને આકારે રાખી શકાય છે.

મોટા પર્વતને મૂલમાંથી ઊખેડી નાંખવો, સમગ્ર સમુદ્રનું પાન કરી જવું, અગ્નિનું ભક્ષણ કરવું વા તેમાં સ્નાન કરવું, આકાશમાં રહેલા તારાઓની પૃથિવીપરની રેતીના કણોની ને મેઘનાં બિંદુઓની સંખ્યા ગણવી, શસ્ત્રવિના ક્રૂર ને ભૂખ્યા સિંહની સામે થવું, તીક્ષ્ણ વિષનું વમન કરનારા સર્પને હાથે પકડવો, હલાહલવિષને પચાવવું, મહાસાગરને બાહુબલવડે તરવો, આકાશમાં નિરાલંબ ઊડવું, વીજળીના પતનને કે તેના ધક્કાને સહન કરવો, પૃથિવીને બાથમાં લેવી, ઉન્મત્ત

સિંહના ઉપર સવારી કરવી, તરવારની ધારપર ઊંઘાડે પગે ચાલવું, ને પ્રબલવેગથી વાતા વાયુને રોકવો એ સર્વ જેમ અત્યંત કઠિન કામ છે તેમ મનનો ચિરકાલથી અનેક વિષયોને આકારે થવાનો સ્વભાવ ત્યજાવી તેને એક ધ્યેયને આકારે થવાના સ્વભાવ વાળું કરવું એ પણ અતિ કઠિન કામ છે. જેમ સદાગ્રહવાળા પ્રયત્નથી અન્ય સર્વ યોગ્ય કાર્યની સિદ્ધિ થાય છે તેમ આ કાર્યની પણ સિદ્ધિ થાય છે, માટે ધ્યાનાભ્યાસીએ ધ્યાનાભ્યાસથી લેશ પણ કંટાળવું નહિ, કિંતુ નિત્ય નવા નવા ઉત્સાહથી પોતાનું ધ્યાનાભ્યાસરૂપ કર્તવ્ય કર્યા કરવું.

જેમ ટીટોડાએ સમુદ્ર ઉલેચવાનો પોતાનો પ્રયત્ન સદાગ્રહપૂર્વક ચાલુ રાખ્યો તો પરિણામે તે સમુદ્રપાસેથી પોતાનાં ઇંડાં મેળવી શક્યો તેમ યોગાભ્યાસી જો પોતાના મનને ધ્યેયમાં જોડવાનો પોતાનો પ્રયત્ન સદાગ્રહપૂર્વક ચાલુ રાખે તો પરિણામે તે સ્થૂલ ને ચંચલ મનને સૂક્ષ્મ ને એકાગ્ર કરી ધ્યાનાભ્યાસનો પરિપાક કરવા સમર્થ થાય છે.

બ્રહ્મધ્યાનવડે ઉત્તરોત્તર ધ્યાનાભ્યાસી પુરુષનો દુઃખાદિનો અનુભવ કરાવનાર જીવભાવ તિરોધાન પામતો જાય છે, ને બ્રહ્મના આનંદાદિ સ્વભાવનો તેની મનોવૃત્તિમાં આવિર્ભાવ થતો અનુભવાય છે, છતાં જે પુરુષ ધ્યાનાભ્યાસમાં પ્રીતિપૂર્વક નિરંતર પ્રવૃત્ત રહેતો નથી તેને પશુવિના બીજી કઇ ઉપમા અપાય ?

જ્યાં જ્યાં ચંચલતાના અભાવવાળી નિશ્ચલતા છે ત્યાં ત્યાં પ્રાયશઃ મહત્તા જોવામાં આવે છે. પૃથિવીની પ્રતીત થતી નિશ્ચલતા જુઓ, પર્વતોની નિશ્ચલતા જુઓ, વાયુવિનાના સમયમાં સમુદ્રની તળાવની ને વૃક્ષોની નિશ્ચલતા જુઓ, અને વ્યવહારમાં પ્રૌઢ ને ગંભીર ગણાતા પંડિતો ને રાજકીય પુરુષોની નિશ્ચલતા જુઓ. શું તે નિશ્ચલતા તમારા મનમાં તેમના પ્રતિ કોઇ પ્રકારનું માન ઉત્પન્ન કરાવતી નથી ? જો તેમના પ્રતિ

તમારા મનમાં માન ઉત્પન્ન થાય છે તો તે માન શાથી ઉત્પન્ન થાય છે તેનો વિચાર તમે કોઇ દિવસ કર્યો છે? જો તે ન કર્યો હોય તો હવે તે કરો. વિચાર કરતાં તમને સ્પષ્ટ જણાશે કે તે વેલા તે સર્વ અજાણુપણે પરમ નિશ્ચલ બ્રહ્મમાં સ્થિર થયાં છે—બ્રહ્મનું ધ્યાન કરનારાજેવાં થયાં છે, તેથી તમને તેમના ભણી માનની વૃત્તિ ઉદ્ભવે છે. મોટાની સાથે અભેદ પામીને કયો નાનો ન શોભે? માટે તમે પણ તમારો જીવભાવ ટાળી બ્રહ્મરૂપ થવા નિરંતર બ્રહ્મનું ધ્યાન કરો.

વર્તમાનકાલમાં તમે જેમને બુદ્ધિમાન્, મેધાવી, નીતિમાન્, ધનવાન્, સત્તાવાળા, નીરોગી, બલવાન્ ને રૂપાળા જુઓ છો તેઓએ આગળ અજાણપણે બ્રહ્મનું ધ્યાન કર્યું છે તેથી બ્રહ્મને આશરે રહેલી માયાના પ્રતાપથી વર્તમાનમાં તેમની જે સ્થિતિ તમને પ્રતીત થાય છે તે સ્થિતિને તેઓ પામ્યા છે. બ્રહ્મનું અજાણે કરેલું ધ્યાન પણ જ્યારે આવું ઉત્તમ ફલ આપવા સમર્થ થાય છે, ત્યારે જો બ્રહ્મનું સ્વરૂપ ગુરુશાસ્ત્રાદિથી જાણીને તેનું વિધિવત્ ધ્યાન કરવામાં આવે તો તેનું ફલ કેવું નિરુપમ થાય તે વિચારો.

જેમ ઉષ્ણકાલમાં મનુષ્ય સમુદ્રથી દૂર રહેલા સ્થાનમાંથી જેમ જેમ સમુદ્રની સમીપ આવતો જાય છે તેમ તેમ તેના શરીરપર સમુદ્રપરથી આવતા પવનની શીતલ લહરો લાગવાથી તેના મનને આનંદ ઉપજે છે તેમ મનુષ્ય ધ્યાનવડે પોતાના બહિર્મુખ અંતઃકરણને જેમ જેમ બ્રહ્મતત્ત્વની અભિમુખ કરી તેની સમીપ આવતો જાય છે તેમ તેમ તેના અંતઃકરણમાં શાંતિ, આનંદ, તૃપ્તિ ને નિર્ભયતા આદિ બ્રહ્મસ્વભાવોની પ્રતીતિ થવા લાગે છે.

જો કોઇ મનુષ્ય કોઇ રાજાની સાથે કોઇ પણ પ્રકારના અનુકૂલ સંબંધથી જોડાય છે તો તે મનુષ્યના શરીરની ને બહારની સ્થિતિમાં

દૂર પડે છે તો પછી સર્વ જગતના વિવર્તઉપાદાનકારણરૂપ સચ્ચિદાનંદાદિ સ્વભાવવાળા બ્રહ્મની સાથે કોઇ મનુષ્ય ધ્યાનવડે સંબંધ પામે તો તેના અંતઃકરણની ને બહારની સ્થિતિમાં ભેદ પડયા વિના કેમ રહે! નજ રહે. જ્યાં જ્યાં બ્રહ્મનું ધ્યાન કરનાર મનુષ્યના અંતઃકરણની ને બહારની સ્થિતિ બદલાતી નથી ત્યાં ત્યાં તે મનુષ્ય યોગ્યરીતે બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતો નથી એવું અનુમાન કર્યા વિના અન્ય ગતિ નથી.

ધારણાકાલે ધારણા કરનારની અહંવૃત્તિની પ્રતીતિ વિશેષ હોય છે, ધ્યેયની તથા ધ્યેયાકારવૃત્તિની પ્રતીતિ ન્યૂન હોય છે, અને ધ્યાનકાલે ધ્યાતા તથા ધ્યાનની પ્રતીતિ પ્રબલ હોય છે, ને તેનાથી ઊતરીને ધ્યેયની પ્રતીતિ હોય છે. પછી અભ્યાસના બલથી ધ્યેયની પ્રતીતિમાં વધારો થતો જાય છે.

ધ્યાનકાલે કોઇ પણ પ્રિય કે દ્વેષ્ય પ્રાણીનું, કોઇ પણ પ્રકારના દ્રવ્યનું, માનનું, અપમાનનું, કે એવું બીજું કોઈ પણ ચિંતન પોતાના મનમાં ન થવા પામે તે માટે ધ્યાનાભ્યાસીએ બહુ સાવધાનતા રાખવી. પોતાની મનોવૃત્તિ ધ્યેયનો ત્યાગ કરી કોઇ પણ અન્ય પ્રાણિપદાર્થને આકારે રાગદ્વેષથી થવા લાગે તો તુરત સાવધાનતા, દૃઢતા ને તિરસ્કારથી તે વિષયને પોતાના મનમાંથી દૂર કરી નાંખી પુનઃ તે વૃત્તિને ધ્યેયમાં જોડી દેવી.

ધ્યાનાભ્યાસીએ પોતાનાં નેત્ર, વાણી ને રસનાને નિયમમાં રાખવા ઉપરાંત પોતાના મનને જેમ બને તેમ જાગ્રત્ રાખી અવકાશના સમયમાં વારંવાર તેને ધ્યેયમાં જોડવાનો પ્રયત્ન પ્રીતિપૂર્વક કર્યા કરવો જોઇએ.

ચિત્તની નિર્મલતા કર્યા વિનાનું કથનમાત્ર ધ્યાન બગલા તથા બિલાડાના ધ્યાનજેવું દુર્ધ્યાન ગણાય છે, માટે ધ્યાન કરનારે પ્રયત્નપૂર્વક પોતાના ચિત્તને નિર્મલ કરવું જોઇએ.

જે ધ્યાનાભ્યાસી પોતાની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોના બાહ્ય વેગોને અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યથી પાછા વાળ્યા કરતો નથી, તથા પોતાની કર્મેન્દ્રિયો-ની ચપલતાને વશ વર્તાવતો નથી, તેનું ધ્યાન જેમ કાણી પખાલમાં વારંવાર પાણી નાંખ્યા છતાં પણ તે ભરાય નહિ તેમ લાંબે કાલે પણ સિદ્ધ થઇ શકતું નથી.

ચોર આદિના ભયવાળા નગરમાં રહેનાર ધનાઢ્ય પુરુષ જેમ પોતાના દ્રવ્યને પ્રયત્નપૂર્વક સંતાડી રાખે છે તેમ ધ્યાનાભ્યાસીએ ધ્યાનથી ઉપજતા લોકોત્તર આનંદને તથા અનુભવમાં આવતી વિલક્ષણ પ્રતીતિ-ઓને પ્રયત્નપૂર્વક છુપાવવી જોઇએ.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં ધ્યાનનિરૂપણ એ નામની
આઠમી પ્રભા સમાપ્ત. ૮.



પ્રભા નવમી.

સમાધિનિરૂપણ.

ધ્યાનાભ્યાસીના ધ્યાનના અભ્યાસનેા પરિપાક થવાથી ધ્યાતા તથા ધ્યાનની પ્રતીતિ નહિજેવી થઈ ધ્યેયની પ્રતીતિ વિશેષ રહેવા લાગે એવી જે તેના અંતઃકરણની અવસ્થા તે સમાધિ કહેવાય છે. સમાધિનેા સંક્ષિપ્ત અર્થ અંતઃકરણની સમ્યક્પ્રકારની નિશ્ચલતા એવેા થાય છે.

યેાગાભ્યાસીનું અંતઃકરણ જ્યારે સમાધિદશાને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તે અંતઃકરણમાંનેા તમેાગુણ તથા રજોગુણ બલહીન થઇ જાય છે. તે કાલે તમેાગુણથી ઉત્પન્ન થતી અંતઃકરણની જડતા તથા રજોગુણથી ઉત્પન્ન થતી અંતઃકરણની ચંચલતા શિથિલ થઈ જવાથી યેાગાભ્યાસીના અંતઃકરણની નિર્મલતામાં ને સૂક્ષ્મતામાં વધારેા થયેલેા અનુભવાય છે.

ધ્યાનકાલે ધ્યાનાભ્યાસીને ધ્યેયનું નિરાવરણ ભાન થતું નથી, પણ તેના પર લગભગ સ્વચ્છજેવું માયાનું આવરણ હેાય છે. સમાધિકાલે તે આવરણની સ્વચ્છતામાં વધારેા થયેલેા અનુભવાય છે, પણ તેનેા નાશ થયેલેા અનુભવાતેા નથી, તેથી તે કાલે પણ ધ્યેયનું નિરાવરણ દર્શન થઇ શકતું નથી. તે વેલા મનેાવૃત્તિ સૂક્ષ્મ આવરણવાળી ધ્યેયની સ્ફૂર્તિવાળી હેાય છે.

સમાધિનેા અભ્યાસ કરનાર યેાગાભ્યાસીએ પેાતાના ચિત્તને માયાના કાર્યરૂપ દશ્યમાંથી પાછું વાળીને માયાના પ્રદેશમાં આણ્યું છે, ને તે માયાને દૂર કરવાનેા તેનેા શાસ્ત્રીય પ્રયત્ન ચાલુ છે, તેથી તે માયા તે યેાગાભ્યાસીને અનુકૂલ વર્તવા લાગે છે. આમ થવાથી તે યેાગીની વ્યાવહારિક

સ્થિતિ, તેના સ્થૂલશરીરની સ્થિતિ, તેની ઇંદ્રિયોનું સાત્ત્વિક બલ; ને તેના અંતઃકરણનું સાત્ત્વિક બલ વખાણવાયોગ્ય હોય છે. તેને યોગ્ય ઇચ્છાઓજ ઉપજે છે, ને તેની ઇચ્છાનો અભિઘાત થવાના પ્રસંગો પણ ક્વચિતજ બને છે.

મનુષ્યના અંતઃકરણનો નેત્રાદિ ઇંદ્રિયોદ્વારા જે બલવાન્ પ્રવાહ રૂપાદિ વિષયોભણી ચાલ્યા કરે છે તે પ્રવાહને વિષયોમાં દોષદર્શન કરી ધૈર્ય ને સાવધાનતાથી પાછો વાળવાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખી અંતઃકરણને પ્રત્યગાત્માભણી શનૈઃ શનૈઃ ઉલટાવવાથી ધ્યાનાભ્યાસી સમાધિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

સમાધિના અભ્યાસવડે મારા બાહ્યવ્યવહારનો લોપ થવાથી મને વ્યાવહારિક હાનિ પહોંચશે એવું ભય સમાધિના અભ્યાસીએ ધરવાનું નથી. સમાધિના અભ્યાસવડે પરિણામે કલ્પિત બાહ્યવ્યવહારનો ક્રમથી લોપ થઇ પોતાના અંતઃકરણમાં અકલ્પિત પરમાનંદનો અખંડ અનુભવ કરવાની યોગ્યતા આવે તે ઇચ્છવાયોગ્ય છે કે નહિ તે સમાધિનો અભ્યાસ કરનારે શાંતચિત્તે વિચારવાનું છે. જો તે અવસ્થા તેને ઇચ્છવાયોગ્ય પ્રતીત ન થાય તો તેણે તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઉચિત નથી, ને જો તે અવસ્થા તેને ઇચ્છવાયોગ્ય પ્રતીત થાય તો તેમાં તેણે પ્રસન્નતાપૂર્વક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઇએ. કલ્પિતનો બાધ થયા વિના અકલ્પિતનો અનુભવ થવો સંભવતો નથી તે વાત સમાધિના અભ્યાસીએ કદીપણ ભૂલવી જોઇતી નથી.

વ્યાપારી જેમ સાવધાનતાપૂર્વક સતત પ્રયત્ન કરવાથી ઇશ્વરની કૃપાવડે ઇચ્છિત દ્રવ્ય મેળવે છે તેમ અભ્યાસના તથા વૈરાગ્યના બલથી યોગાભ્યાસી પુરુષ ઇશ્વરની કૃપાવડે પોતાના અંતઃકરણને સમાધિની સ્થિતિએ પહોંચાડે છે.

સર્વ દૃશ્ય પ્રપંચને તુચ્છ ગણનારો, બંધન કરનારા શબ્દાદિ વિષયોને હલાહલવિષતુલ્ય સમજનારો, અને આત્મસુખથી ભિન્ન વિષયસુખને તથા આત્મલાભથી ભિન્ન કોઇ પણ દૃશ્ય વસ્તુના લાભને તુચ્છ માનનારો યોગાભ્યાસી સમાધિના અનુષ્ઠાનવડે ઉત્તરોત્તર આનંદઘન પરમાત્માની સમીપ આવતો જાય છે. તેનું અંતઃકરણ પરમાત્માની સમીપ આવેલું હોવાથી અગ્નિની સમીપમાં આવેલા કાષ્ઠમાં જેમ ઉધઇ આદિ અપકારક કીડાઓ રહી શકે નહિ તેમ તે અંતઃકરણમાં રજોગુણના તથા તમોગુણના કાર્યરૂપ દોષો રહી શકતા નથી.

સમાધિના અભ્યાસીના અંતઃકરણની યોગ્યતામાં વધારો થવાથી તેને પોતાના અંતઃકરણમાં ધ્યાનાભ્યાસીના અંતઃકરણના કરતાં વધારે શાંતિ, વધારે આનંદ, વધારે તૃપ્તિ, ને વધારે નિર્ભયતા પ્રતીત થાય છે.

માત્ર આંખો વીંચીને બેસી રહેવું, ને પોતાના મનને જે તે વિષયના ચિંતનમાં ભટકવા દેવું, વા નિદ્રાને વશ થવા દેવું, તે સમાધિ નથી; પોતાના મનની કલ્પનાવડે વા મનોરાજ્યવડે નાનાપ્રકારના દેખાવો જોયા કરવા તે પણ સમાધિ નથી; શરીરમાંની (વિશેષે ગળાની બાજુની) કોઈ નાડી દબાવી વા પોતાની જીભને તાળવામાં લગાડી રાખી અર્ધ-મૂર્છાજેવી સ્થિતિમાં પડયા રહેવું તે પણ સમાધિ નથી; ભાંગ, ગાંજો, ચરસ કે મદ્ય પીને વા માજમ કે ઝેરકોચલાનું સત્ત્વ ખાઇને મનઃકલ્પિત પ્રાણિપદાર્થોનું અવલોકન કરતાં સ્થિતિ કરવી, વા ભાન ભૂલીને પડયા રહેવું તે પણ સમાધિ નથી; અને પ્રાણવિનિમયથી—મેસ્મેરિઝમથી—નિદ્રાને વશ થવું કે પોતાના મનની નબળાઇથી મનઃકલ્પિત પ્રાણિપદાર્થોને જોવા તે પણ સમાધિ નથી: પણ પોતાના અંતઃકરણને નિર્મલ તથા એકાગ્ર કરી પરમતત્ત્વની સ્ફૂર્તિ અનુભવતાં સ્થિતિ કરવી તે સમાધિ છે.

સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્યે શબ્દાદિ વિષયોમાં સંગ એટલે આસક્તિ અને અન્ય પુરુષોએ આપેલા માનથી સ્મય એટલે પોતાને

કૃતાર્થ માનવારૂપ ગર્વ ન કરવાં. સમાધિના અભ્યાસી પુરુષને આ લોકની સુંદર સ્ત્રીઓ તથા અપ્સરાઓ સ્વેચ્છાએ કે પરેચ્છાએ મોહ પમાડવા પ્રયત્ન કરે છે, ને સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર સ્ત્રીને આ લોકના સુંદર પુરુષો તથા દેવો સ્વેચ્છાએ કે પરેચ્છાએ મોહ પમાડવા પ્રયત્ન કરે છે, તેમાં તેમણે લેશ પણ આસક્ત ન થતાં એમ વિચારવું કે "આ અત્યંત દુઃખ આપનારા અજ્ઞાનરૂપ ઘાટા અંધારાનો નાશ કરવા મેં આ યોગરૂપ દીપક પ્રકટયો છે, તેનો આ વિષયોરૂપ પ્રબલ વાયુ વેરી છે. વળી ક્ષણિક ને કૃત્રિમ વિષયસુખથી અંતઃકરણને ઉપરામ કર્યા વિના મને નિરવધિ ને અકૃત્રિમ આત્મસુખ મળી શકે એમ નથી, માટે મારે મારા અંતઃકરણવિષે આ તુચ્છ વિષયસુખમાં આસક્તિ ઉપજવા દેવી યોગ્ય નથી." નાનાપ્રકારના સોનારૂપાના સિક્કા, સોનારૂપા આદિના વિવિધ અલંકારો, મૂલ્યવાન્ શોભિતાં વસ્ત્રો, ઉત્તમ પ્રકારનું અન્ન, મેવા ને શાકાદિ પદાર્થો પ્રાપ્ત થાય તેમાં પણ સમાધિનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્યે પોતાના અંતઃકરણમાં આસક્તિ ઉપજવા દેવી યોગ્ય નથી. ધનાઢયો, રાજાઓ, વિદ્વાનો ને દેવો બહુ માન આપે તો તેથી તેણે હું મોટો યોગી થઇ ગયો, હવે મારે કાંઇ કર્તવ્ય નથી, એવા વિચારરૂપ ગર્વને વશ ન થવું, પણ વિચારવું જે મને જ્યાંસુધી પરમતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર થયો નથી ત્યાંસુધી હું તુચ્છ યોગાભ્યાસી છું, ને હું કોઇ પણ પ્રકારના માનને યોગ્ય નથી. આ લોકો પરમાત્માને વા યોગને માન આપે છે, મને માન આપતા નથી, જો હું તે માન મને આપે છે એમ માનું તો કોઇકને અપાતા માનનો ધણી થઈ બેસવાથી હું પાપી થઉં. સમાધિના અભ્યાસીને અશુભ સંસ્કારના ઉદયથી જો અપમાનની પ્રાપ્તિ થાય તો તેણે વિચારવું જે આ અપમાનવડે મારા પાપસંસ્કારો દૂર થઇ જાય છે, તેથી હવે પ્રતિબંધકના અભાવવડે મારો આ અભ્યાસ વેલાસર સિદ્ધ થશે.

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં સમાધિનિરૂપણ એ નામની નવમી પ્રભા સમાપ્ત. ૯.

પ્રભા દશમી.

સંયમનું, સંપ્રજ્ઞાતયોગનું ને અસંપ્રજ્ઞાતયોગનું નિરૂપણ.

એકજ વિષયમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ કરવામાં આવે તે સંયમ કહેવાય છે, અર્થાત્ યોગાભ્યાસીએ પોતાના અંતઃકરણને ધ્યેયવિષયમાં સારી રીતે એકાગ્ર કરવું તે સંયમ કહેવાય છે.

આત્મામાં અથવા બ્રહ્મમાં સંયમ કરનાર સંયમાભ્યાસીને આત્મા અથવા બ્રહ્મનું નિરાવરણ જ્ઞાન થતું નથી, પણ માયાના ઉજ્જ્વલ આવરણસહિત તેમનું જ્ઞાન થાય છે. સમાધિના કરતાં આમાં ધ્યેયની સ્ફૂર્તિ વિશેષ અનુભવાય છે.

સંયમાભ્યાસીના ચિત્તની નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતા સમાધિનો અભ્યાસ કરનારના ચિત્તની નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતાથી વિશેષ હોય છે.

સંયમાભ્યાસથી* સિદ્ધ કરેલા સંયમવાળા પુરુષનું ચિત્ત શુદ્ધબ્રહ્મથી ભિન્ન સર્વ પ્રાણિપદાર્થમાં સંયમ કરી શકવાના બલવાળું હોય છે, તેથી તે પુરુષ જે સૂક્ષ્મ વા મહાન્ પદાર્થમાં સંયમ કરે છે તેને આકારે તેનું ચિત્ત થઇ શકે છે.

સમાધિના અભ્યાસીના કરતાં સંયમના અભ્યાસીનાં ઐશ્વર્ય, આરોગ્ય, ઇંદ્રિયસામર્થ્ય ને અંતઃકરણસામર્થ્ય વૃદ્ધિ પામવાથી તેના અંતઃકરણમાં શાંતિ, આનંદ, તૃપ્તિ, નિર્ભયતા ને સ્વતંત્રતાનો સમાધિનિષ્ઠ યોગીના વધારે કરતાં અનુભવ થાય છે.

સંયમાભ્યાસીને બાહ્યવિષયોનું તુચ્છપણું સ્પષ્ટ સમજાય છે, ને સગુણબ્રહ્મમાંજ રમણીયતાનું ને પરમાનંદનું ભાન થાય છે.

બ્રહ્મને આશરે રહેલી માયામાં લૌકિકપક્ષે ઇચ્છાયોગ્ય સર્વ

પદાર્થો સૂક્ષ્મરૂપે છે. તેમાંથી જેને જે પદાર્થ જોઇતો હોય તેને તે પદાર્થ સંયમ કરવાથી પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. પોતાના અંતઃકરણની પાપસંસ્કારરહિતતારૂપ નિર્દોષતા, સૂક્ષ્મતા ને એકાગ્રતા વધારવાથી મનુષ્ય એ વાતનો અનુભવ કરવાને સમર્થ થાય છે.

કેટલોક સમય નિરંતર આદરપૂર્વક સગુણબ્રહ્મના સંયમનો અભ્યાસ કર્યા કરવાથી તે સંયમાભ્યાસી પુરુષનું અંતઃકરણ બ્રહ્મપરના આવરણનો ભંગ થવાથી સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થાય છે. આ કાલે ધ્યેયપરનું માયાનું સૂક્ષ્મ આવરણ દૂર થઇ જાય છે, ને ધ્યેય જે અંતરાત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મ તેનો તેને સ્પષ્ટ અનુભવ થાય છે. સમ્યક્પ્રકારે એટલે સંશયવિપર્યયથી રહિત ધ્યેયનું સ્વરૂપ અંતઃકરણની જે અવસ્થામાં જાણવામાં આવે છે તે અવસ્થાને **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવામાં આવે છે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગની પ્રાપ્તિ થયે બુદ્ધિ ને બુદ્ધિના ધર્મો આત્માથી અત્યંત ભિન્ન છે એમ તે યોગીને સ્પષ્ટ સમજાય છે, તેથી તે અવસ્થાને **વિવેકખ્યાતિ** પણ કહેવામાં આવે છે. વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે જડચેતનનું ભેદજ્ઞાન સંશયવિપર્યયરહિત થઇ માયા ને માયાનાં કાર્યોરૂપ જડ કલ્પિત છે, ને બ્રહ્મરૂપ ચેતન સત્ય છે; એમ સ્પષ્ટ સમજાય છે, તેથી તેવા યોગીના પુનર્જન્મની પ્રાપ્તિરૂપ બંધની નિવૃત્તિ થવાથી પ્રારબ્ધની સમાપ્તિએ તે મોક્ષ પામે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા યોગીને યોગવિત્ વા બ્રહ્મવિત્ કહેવામાં આવે છે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા જ્ઞાનીઓની બાહ્યસ્થિતિ તેમના પ્રારબ્ધાનુસાર ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની હોય છે, પણ તે સર્વની આંતરસ્થિતિ, એટલે માયા ને માયાનાં સર્વ કાર્યો મિથ્યા છે ને બ્રહ્મજ સત્ય છે એવો નિશ્ચય, સમાન (એક પ્રકારનો) હોય છે. તેઓ પોતાનો બાહ્યવ્યવહાર દૃશ્યમાં સત્યપણાની બુદ્ધિ ન હોવાથી વેશ લાવેલા નટની

(ભવાયાની) પેઠે કૃત્રિમ આસ્થા રાખીને ચલાવે છે. તેમના હૃદયમાંથી વિષયતૃષ્ણાનેા ઉચ્છેદ થઈ ગયેા હેાય છે, અને તેમનાં અંતઃકરણ ને ઇંદ્રિયેા શાંતિ, આનંદ, તૃપ્તિ ને નિર્ભયતાથી ભરપૂર હેાય છે. તેમણે જ્ઞાતવ્યને જાણેલું હેાવાથી, તથા પ્રાપ્તવ્યને પ્રાપ્ત કરેલું હેાવાથી, હવે તેમને કાંઇ કર્તવ્ય અવશેષ રહેતું નથી.

સંપ્રજ્ઞાતયેાગનેા પરિપાક થવાથી તે કૃતાર્થ યેાગીને તેમના ચિત્તના સર્વ મલેાને ધેાઇ નાંખનારા ધર્મમેઘસમાધિનેા લાભ થઇ તે ધર્મમેઘ-સમાધિદ્વારા તેમના ચિત્તમાં પરવૈરાગ્ય પ્રકટે છે. પરવૈરાગ્યના લાભથી તેમના અંતઃકરણમાં સત્ત્વાદિ ગુણેાની વૃદ્ધિદ્વારા પ્રતીત થતા સુખાદિ ધર્મોના અચલ દ્રષ્ટાપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે, ને પ્રકૃતિના ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ-રૂપ મહાસિદ્ધિઓમાં પણ તેમને રાગ રહેતેા નથી.

પરવૈરાગ્યની પ્રાપ્તિવડે તે મહાયેાગીને અસંપ્રજ્ઞાતયેાગનેા લાભ થાય છે. એ અસંપ્રજ્ઞાતયેાગમાં તેમના ચિત્તમાંથી તેમને જણાય એવી વૃત્તિઓ ઊઠતી નથી, પણ માત્ર બ્રહ્માકારવૃત્તિઓના પડેલા સંસ્કારેા વા બ્રહ્મને વિષય કરનારી અજ્ઞાત સૂક્ષ્મવૃત્તિઓ રહે છે, તેથી તે યેાગને સંસ્કારશેષાવસ્થા પણ કહે છે.

અસંપ્રજ્ઞાતયેાગની પ્રથમાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યેાગીને જીવન્મુક્ત, વા યેાગવિદ્વર, વા બ્રહ્મવિદ્વર કહેવામાં આવે છે; તે યેાગની મધ્યમા-વસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યેાગીને મહામુક્ત, વા યેાગવિદ્વરીયાન્, વા બ્રહ્મવિદ્વરીયાન્ કહેવામાં આવે છે; અને તે યેાગની અંતિમ અવસ્થાની પ્રાપ્તિ થયે તે યેાગીને અતિમુક્ત, વા યેાગવિદ્વરિષ્ઠ, વા બ્રહ્મવિદ્વરિષ્ઠ કહેવામાં આવે છે.

તે મહાયેાગીના અંતઃકરણની અત્યંતનિર્મલતાથી ને અસંપ્રજ્ઞાત-યેાગના અભ્યાસમાં બેસતાં પહેલાં અમુકસમયસુધી અસંપ્રજ્ઞાત-

યોગ સ્થિર રાખવામાટે કરેલા સંકલ્પરૂપ દઢભાવનાથી અસંપ્રજ્ઞાત યોગકાલે વિનાપ્રયત્ને તેમના ચિત્તની તેમને અજ્ઞાત ને અતિસૂક્ષ્મ બ્રહ્માકારવૃત્તિઓનો પ્રવાહ ચાલ્યા કરે છે.

અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે મંદ ને મધ્યમ વેગવાળા પ્રારબ્ધનો જય કરી શકાય છે. આવા મહાયોગી સ્વેચ્છાએ દેહત્યાગ કરવાના સામર્થ્યવાળા થાય છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગને કે અસંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થયેલા મહાયોગીનું સ્થૂલશરીર જ્યારે પડે છે ત્યારે તેમનું સ્થૂલશરીર તથા સૂક્ષ્મશરીર પોતપોતાના ઉપાદાનકારણમાં મળી માયારૂપે થઇ જાય છે, ને તેમનો આત્મા બ્રહ્મરૂપે સ્થિતિ કરે છે. તેમની આવી સ્થિતિ થાય તેને વિદેહમુક્તિ એટલે સર્વદેહની નિવૃત્તિરૂપ મોક્ષ કહેવામાં આવે છે.

શરીરપતનપછી વિદેહમુક્ત પુરુષ જે બ્રહ્મરૂપે સ્થિતિ કરે છે તે બ્રહ્મ ત્રણે કાલમાં એકરૂપે રહેનારું, નિત્યજ્ઞાનસ્વભાવવાળું, પરમાનંદરૂપ, દેશ કાલ ને વસ્તુના અંતથી રહિત, સજાતીય વિજાતીય ને સ્વગતભેદથી રહિત, અત્યંત નિર્લેપ, પરમસૂક્ષ્મ, સર્વ પ્રાણિપદાર્થના અધિષ્ઠાનરૂપ, અત્યંત અક્રિય, પરમ નિશ્ચલ, સર્વ દુઃખોથી અત્યંતરહિત, પરમગંભીર, અંધકારના અભાવવાળું, કોઇ પણ નામવડે ન કહી શકાય એવું, કોઇ પણ ઇંદ્રિયોવડે ગ્રહણ ન કરી શકાય એવું, નિરાકાર, રંગરહિત, માયા ને માયાનાં કાર્યોના સંબંધથી રહિત, શાંતપ્રકાશજેવું, નિરંજન, પરમગૂઢ, સ્થાવરજંગમના આત્મરૂપ, સર્વ જગતના વિવર્તઉપાદાનકારણરૂપ, નિર્ગુણ, કોઇ પણ પ્રકારના ધર્મવિનાનું, નામાદિ કોઇ પણ પ્રકારના વિશેષથી અત્યંતરહિત, સર્વથા નિરવદ્ય, પરમશાંત, અનાદિ, અનંત, નિરવયવ, અવિકારી ને અવ્યય છે.

જેઓ બ્રહ્મસ્વરૂપે સ્થિતિ કરવા ઇચ્છતા હોય એવા મનુષ્યોએ સંપ્રજ્ઞાતયોગ કે અસંપ્રજ્ઞાતયોગ અવશ્ય પ્રાપ્ત કરવો જોઇએ.

પ્રાતઃકાલમાં પૂજ્યભાવથી સ્મરણ કરવયોગ્ય, સકલ વિશ્વના શ્રેષ્ઠ અલંકારરૂપ, અને આ પૃથિવીને પરમપવિત્ર કરનારા સંપ્રજ્ઞાતયોગને અથવા અસંપ્રજ્ઞાતયોગને પ્રાપ્ત થએલા મહાયોગીઓ વ્યુત્થાનકાલે આવા અદ્ભુત, જિજ્ઞાસુઓનાં હૃદયોને આનંદાશ્ચર્યવડે પરિપૂર્ણ ભરી નાંખનારા, અને અલૌકિક શાંતિતૃપ્તિથી ભરેલા ઉદ્ગારો કાઢવા સમર્થ થાય છેઃ-

ભૈરવ.

હવે અદ્ભુત શાંતિ જણાણી, વિક્ષેપો સૌ દૂર થયા ને વૃત્તિ
સ્વરૂપે ઠરાણી. હ૦ ૧
આજ મને હું ધન્ય માનું છું, મુજ ભ્રાંતિ સર્વ હણાણી. હ૦ ૨
આત્મસ્વરૂપનો સુદૃઢ અનુભવ, કરું છું સતત પ્રમાણી. હ૦ ૩
બ્રહ્માનંદને સ્પષ્ટજ ભાળું, ન શકતો શબ્દે વખાણી. હ૦ ૪
ત્રિવિધ દુઃખો દૂર થયાં મમ, ભયશોકની ટળી કહાણી. હ૦ ૫
અવિદ્યાદિ જે ક્લેશો તે, થઇ ગયા ધૂળધાણી. હ૦ ૬
બહુ સમયની અવળી સમજણ, આજે સર્વ વિલાણી. હ૦ ૭
નામ રૂપ ને ક્રિયાસંબંધી, વૃત્તિઓ સ્વરૂપે શમાણી. હ૦ ૮

૨

શું અચરજ ભાળું આજે, જ્યાં ત્યાં સર્વે દૃશ્યની માંહે
સત્ચિતસુખ વિરાજે. શું અ૦ ૧
ગૂઢરૂપથી સકલ વિશ્વમાં, સ્વયંપ્રકાશજ રાજે. શું અ૦ ૨
બ્રહ્મ–અંશની શોભા–આગળ, કોટિ કામછબી લાજે. શું અ૦ ૩
જગને સ્થાને બ્રહ્મજ ભાસ્યું, અનુભવ બદલાયો આજે. શું અ૦ ૪
ભોક્તા ભોગ્ય જણાયાં કલ્પિત, તપવું કોણે શા–કાજે ? શું અ૦ ૫
અભેદ જીવબ્રહ્મનો કહે છે, શ્રુતિઓ સ્પષ્ટ અવાજે. શું અ૦ ૬
તે અનુભવ સુદૃઢ થઇ આજે, મમ હૃદયમાં ગાજે. શું અ૦ ૭
અંતરબાહર પરમસુખરૂપ, એકજ બ્રહ્મ વિરાજે. શું અ૦ ૮

૩

અવધિ કર્તવ્યનો આવ્યો, હવે કોઇ કર્તવ્યતણો મુજપર
લાગ ન ફાવ્યો. અ० ૧
કૃષિ આદિ લૌકિક કર્તવ્યે, પૂર્વે બહુજ નચાવ્યો. અ० ૨
તે કર્તવ્યો પૂર્ણ થયાં સૌ, દખું ન તેનો દબાવ્યો. અ० ૩
સ્વર્ગપ્રાપ્તિતણા કર્તવ્યથી, ડગું ન લેશ ડગાવ્યો. અ० ૪
લોકદ્વય–સુખ મિથ્યા માની, રાગને દૂર ફગાવ્યો. અ० ૫
શ્રવણમનનતું કામ ન મારે, સંશય પૂર્ણ હઠાવ્યો. અ० ૬
નિદિધ્યાસ કરું શામાટે ? જવ દ્વૈતપ્રપંચ વિલાવ્યો. અ० ૭
કર્તવ્ય લેશ ન રહ્યું બાકી, અભેદ બ્રહ્મથી જગાવ્યો. અ० ૮

૪

મહિમા શાસ્ત્રતણો આ કેવો ! દ્રષ્ટા સત્ય દૃશ્ય સૌ મિથ્યા
દે ઉપદેશજ એવો. મ० ૧
અનેક ભેદવિષે ઉપદેશે, અભેદ અદ્ભુત-જેવો. મ० ૨
દૃશ્ય નથીજ એમ જે બોધે, તે બોધ ન જેવો–તેવો. મ० ૩
અનેક સંશયને તે છેદે, ભ્રાંતિ તજાવે એવો. મ० ૪
સઘ ઇચ્છે જે ભવ તરવા, તેણે તે બોધજ લેવો. મ० ૫
સર્વત્ર બ્રહ્મ જણાવીને જે, તજાવે સર્વ કુટેવો. મ० ૬
અગમ્ય સ્થાનને તે દર્શાવે, ભૂલા પડે જ્યાં દેવો. મ० ૭
દુઃખ ટાળી જો સુખ ઇચ્છો તો, સંતશાસ્ત્રોને સેવો. મ० ૮

૫

શ્રીસદ્‌ગુરુની બલિહારી, ઉપકાર વિચારી જાઉં અહોનિશ
ચરણકમલપર વારી. શ્રીસ० ૧
અહંતામમતા દૂર કરાવી, મહામોહને મારી. શ્રીસ० ૨
અદ્વૈતતત્ત્વ સ્પષ્ટ સમજાવી, દ્વૈતને નાંખ્યું નિવારી. શ્રીસ० ૩

દેહ–જગત્ વિદ્યમાન છતાં પણ, સત્યતા તેની વિદારી. શ્રીસ૦ ૪
દુઃખ ને દુઃખનું મૂલ ઊખાડી, શીતલતા વિસ્તારી. શ્રીસ૦ ૫
પવિત્ર પરમાનંદતણી શુભ, ચઢાવી મહાખુમારી. શ્રીસ૦ ૬
સદ્ગુરુ–ઋણથી મુક્ત થવાનો, ઉપાય ન એમ વિચારી. શ્રીસ૦ ૭
પરમપ્રેમથી નમન કરું હું, ગદ્ગદ ગિરા ઉચ્ચારી. શ્રીસ૦ ૮

ઇતિ શ્રીયોગપ્રભાકરમાં સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ ને અસંપ્રજ્ઞાતયોગનું નિરૂપણ એ નામની દશમી પ્રભા સમાપ્તા. ૧૦.

ઇતિ શ્રીમન્નાથશર્મવિરચિત દશપ્રભાપ્રકાશિત શ્રીયોગપ્રભાકર ગ્રંથ સમાપ્ત. ૐ

विषयोनी अनुक्रमणिका.